

JONO IR PETRO VILEIŠIŲ MOKYKLA

Demokratų g. 36 Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

TVIRTINU:

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokykla
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams

Parengė:

Dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko



Istaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinių kruopų košė su sviestu (82%) (taisojantis)	3-3/01T2	250	7,02	4,01	46,46	249,93
Varškė (9%) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir augaliniu	15-1/1 3	80(64/8/8)	10,69	5,99	3,38	110,18
Nesaldinta arbata (jodėji, ramunėlių, čiobrelių, mėta, melisos, pankolių, citrūnėlių vaisių, kirmuolės, kanytė)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso:			17,71	10,00	49,84	360,11
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barokėlių sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/01AT2	150	1,5	3,14	1,35	79,80
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo rugių duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,01
I- Pilyktų ryžių plovai su veltiena (taisojantis)	10-5/111T3	150	19,11	4,68	22,16	245,2
II-Pilyktų ryžių plovai su daržovėmis (šparpagėlių, paprikos, morkos, paprika) (taisojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4,97	9,27	47,38	283,22
III- Kapti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (taisojantis)	10-7/143T 3	80	19,64	8,22	4,72	171,45
IV-Varškės apkepai (9%) (taisojantis)	7-8/169T 3	140	17,50	11,99	29,14	294,46
Trintos augis (sviestis arba braškės arba jodėjių serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 20% rieš.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Virti grikiiai (augalinis)(taisojantis)	3-3/33AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su vynuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Sezoninės daržovės (maginti/ruožni agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Sialo vanduo paruoštas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
B viso: I variantas			23,77	18,62	55,72	524,45
B viso: II variantas			9,63	19,21	69,94	364,47
B viso: III variantas			29,22	19,29	65,21	590,78
B viso: IV variantas			21,65	23,07	53,64	548,10
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su vynuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	6-3/61AT 1	150/4	6,93	5,96	36,84	228,71
Farmacinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	14-5/4AT 9	40	0,60	1,72	2,76	28,90
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0,8	0,15	3,28	17,76
Nesaldinta arbata (jodėji, ramunėlių, čiobrelių, mėta, melisos, pankolių, citrūnėlių vaisių, kirmuolės, kanytė)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso:			14,63	16,24	43,48	378,57
B viso I (dienos davinio):			56,11	44,86	149,04	1263,13
B viso II (dienos davinio):			41,97	45,45	174,26	1303,15
B viso III (dienos davinio):			61,56	45,53	158,53	1329,46
B viso IV (dienos davinio):			53,99	49,31	146,96	1286,78

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu (82%) ir pienu (2.5%)(tasojuantis)	3-3/1513	230	12,14	9,09	46,77	347,43
Trapičiai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nevaldinata arbata (juodoji, raudonoji, čiobrelė, mėta, melisos, pankolio, erškėtinė, vaisių, kumėris, kanyša)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
II viso:			13,94	9,29	63,57	421,83
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tasojuantis)	1-3/46AT	150	1,55	2,13	7,99	55,78
Grietenė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginės duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Troškintos kiaušienės juostelės su morkomis ir salierais (tasojuantis)	11-8/163T 2	130	12,51	16,76	6,03	257,70
II-Papulgių salierai ir morkų troškiny (augalinis)(tasojuantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29
III-Dešinėje keptas jautienos ir kiaušienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tasojuantis)	12-8/31 1	90	17,51	6,98	7,02	161,19
IV-Dešinėje kepti beštiniai su varškės ir špinatų įdara (tasojuantis)(30/40)	7-8/163T	160	19,18	8,71	19,80	303,23
Grietinė 30%rieb.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Viros bulvės su krapais (augalinis)(tasojuantis)	4-3/58AT1	100	2,00	1,00	18,37	82,50
Vinų burniškų salotos su ypač tynu alyvuogiu aliejumi ir citrina (augalais)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Sezoninės daržovės (rauginis/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/čukinijos/morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kumėris/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
II viso: I variantas			19,72	26,52	63,35	595,98
II viso: II variantas			16,00	12,03	84,74	503,57
II viso: III variantas			24,72	16,74	64,74	499,47
II viso: IV variantas			23,11	18,66	43,03	502,05
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virš varškėtinis (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tasojuantis)	7-3/60T2	150	19,60	8,10	39,52	324,80
Jogurto padažas	18/2	40	0,71	0,92	4,76	33,85
Nevaldinata arbata (juodoji, raudonoji, čiobrelė, mėta, melisos, pankolio, erškėtinė, vaisių, kumėris, kanyša)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,31	9,02	44,28	358,65
II viso I (dienos davinio):			53,97	44,83	171,20	1376,46
II viso II (dienos davinio):			50,25	30,34	192,59	1284,05
II viso III (dienos davinio):			58,97	35,65	172,19	1279,95
II viso IV (dienos davinio):			57,36	36,97	150,88	1282,53

Parengė dietotė:

Ksenija Balhovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdų košė su ypač tūru ablyvaugų aliejumi (augalinis)(taisojantis)	3-3/52AT.3	180	7,47	4,52	61,15	232,34
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (76/4/20) (sumuštinis)	16-1/4.1	50	6,15	9,32	11,56	154,73
Nevaldoma arbata (joduoti, citrinėlių, čiobrelių, mėta, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kariošės, kava)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,62	13,84	52,71	387,07
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (taisojantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grūtinė (30%)	18/101.1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdų rūgintė duona	18/70.1	20	1,48	0,52	8,56	43,04
I- Orkanėje keptas vištinės šlaunelių mėsos su prisūskintų žolelių ir česnakų marinatu (taisojantis)	10-5/-165T.1	100	26,72	15,77	0,47	200,69
II- Orkanėje keptas avinžirnių miltinukas su daržovėmis (augalinis)(taisojantis)	5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68
III- Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (taisojantis)(35/35)	10-8/155T.1	120	23,22	5,28	2,46	150,27
IV-Kepti orkanėje varškėtiniai (varškė 9%) (taisojantis)	7-8/160T.2	110	21,87	14,67	19,96	210,39
Virti pillyti ryžiai (augalinis) (taisojantis)	4-5/104AT.1	80	2,00	0,52	21,28	108,25
Morkų salotos su ypač tūru ablyvaugų aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A.1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Sesaminės daržovės (ragaini/švieži agurkai/pomidorai/parpikė/akvinijos/ morkos)	18/25.3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grūtinė 30% riebi	18/200.3	20	0,58	6,50	0,62	58,40
Saldytos uogos (svietės, braškės, joduoti serbentai)	18/19.3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Stalo vanduo paskanintas jogurtu	30/1.1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sesaminės vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20.5	100	0,70	0,00	11,10	43,00
Iš viso: I variantas			36,96	23,59	77,66	627,08
Iš viso: II variantas			16,95	13,08	96,70	582,07
Iš viso: III variantas			33,40	13,10	79,65	576,66
Iš viso: IV variantas			29,62	24,98	63,61	603,37
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pasakų blynėliai su bananais	6-8/162	130(116/14)	10,89	14,18	50,92	363,63
Trinios uogos (svietės arba braškės arba joduoti serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nevaldoma arbata (joduoti, citrinėlių, čiobrelių, mėta, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kariošės, kava)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,39	14,34	58,92	400,96
Iš viso I (dienos davinio):			61,97	51,77	189,29	1415,11
Iš viso II (dienos davinio):			41,96	41,26	208,33	1370,10
Iš viso III (dienos davinio):			58,47	41,28	191,28	1364,69
Iš viso IV (dienos davinio):			54,63	53,16	175,24	1393,40

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (32%) (taisojantis)	3-8/167 T 3	250	9,81	8,76	43,21	320,66
Trintos augos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	30	0,30	0,10	4,80	21,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, šiuoželni, mėta, melissos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kirmužės, klyna)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
II viso:			10,11	8,86	48,11	341,85
Pietūs 10.30val.						
Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žaliuynais (augalinis) (taisojantis)	1-3/12AT1	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdų rugių duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos-kimšienos kukušas su mėsuvėju padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12,16	8,32	6,96	163,42
II- Lazanija su daržovėmis (taisojantis)	4-8/203 1	300	9,97	10,42	23,97	230,86
III-Kiaulienos mėsos patinys su morkomis ir svogūnais (taisojantis)	11-5/111T	100	16,56	10,88	5,59	186,55
IV-Variškis (9 %) apkepęs su mėsomis (taisojantis)	7-8/168T 2	140	18,69	12,32	32,34	315,11
Viso grūdų makaronai su ypač tūn aliejumi (taisojantis)	6-3/61AT	80	3,68	1,58	19,64	107,65
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,43	64,83
Sezoninės daržovės (mangini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	30	0,38	6,50	0,62	58,40
Trintos augos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Stalo vanduo pasterizuotas citrinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (chmeliai/krainišės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1,08	0,12	14,04	56,40
II viso: I variantas			23,20	18,19	75,09	561,27
II viso: II variantas			17,33	18,71	72,46	521,06
II viso: III variantas			27,60	20,75	73,72	584,40
II viso: IV variantas			25,53	22,38	70,11	578,36
Vakarienė 14.30 val.						
Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti riekintys varškėčiai (varškė 9%) (taisojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	13,49	21,96	279,27
Trintos augos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	50	2,35	1,25	2,23	29,65
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, šiuoželni, mėta, melissos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kirmužės, klyna)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,28	13,90	32,21	344,23
II viso I (dienos davimas):			53,59	40,95	155,43	1247,35
II viso II (dienos davimas):			47,72	41,47	152,78	1207,14
II viso III (dienos davimas):			57,89	43,51	154,04	1270,48
II viso IV (dienos davimas):			55,92	45,04	150,43	1264,44

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė			Penktadienis	
Pasryžiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiškis (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų kešė su melnūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojančiai)	3-3/8KT3	250	6,38	5,90	59,78	314,01
Trintas uogės (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,30	0,10	4,80	21,19
Nevaldinta arbata (juodoji, raminanti, šokoladinė, melnė, pankolinė, erškėtinė vaisių, kinrozės, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
II viso:			6,68	6,00	64,58	335,20
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiškis (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sūda (augalinis) (tausojančiai)	1-3/54AT	150	2,09	1,64	11,31	68,25
Grietinė (30%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	24,30
Viso grūdo baltosios duonos keksiukai	18/18 1	20	2,20	3,06	13,56	91,70
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinamas su provanso žolelėmis (tausojančiai)	9-7/141T3	90	13,96	0,62	4,53	130,14
II- Orkaitėje kepta ridaryta cukinija su daržovėmis ir bulgar krapomis (augalinis) (tausojančiai)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,50
III- Žuvis (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančiai)	9-8/164T	100	14,02	4,86	6,50	125,98
IV- Vieni varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojančiai)	7-3/60T	130	16,96	7,02	34,25	281,47
Virtas bulgar krapos (augalinis) (tausojančiai)	3-3/68AT	100	2,67	3,11	21,65	129,82
Šviežių kugelių, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1,14	4,18	4,86	61,67
Sezoninės daržovės (raginai/švieži agurkai/špinatai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0,48	6,00	0,61	58,40
Stalo vanduo paskarintas natūralus	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai (obroliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	49,00
II viso: I variantas			23,22	16,85	80,49	607,20
II viso: II variantas			13,09	18,53	92,22	574,74
II viso: III variantas			23,28	21,09	82,46	603,04
II viso: IV variantas			22,65	21,72	76,54	591,12
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiškis (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ouletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojančiai)	8-8/164 T	140(126/14)	19,62	23,33	3,18	298,94
Viso grūdo rugiainė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vietų burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A	70	2,24	3,64	7,64	71,73
Nevaldinta arbata (juodoji, raminanti, šokoladinė, melnė, pankolinė, erškėtinė vaisių, kinrozės, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,34	27,29	19,38	413,71
II viso I (dienos davimio):			53,24	50,14	164,45	1356,11
II viso II (dienos davimio):			43,11	51,82	176,18	1323,65
II viso III (dienos davimio):			53,30	54,38	166,42	1351,95
II viso IV (dienos davimio):			52,67	55,01	160,50	1340,03

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė			Pirmadienis	
Puoryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdų avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-3013T	250	15,06	10,11	63,37	404,78
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji slybentai)	14-14A	30	0,30	0,10	4,80	21,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramanėlių, šiobernių, mėly, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kuročės, kumys)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso:			15,36	10,21	68,17	425,97
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (taisojantis)	1-3/24AT2	150	3,94	3,31	15,82	108,68
Gricinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Gražinėlyje (10%) troškinta višienos šluocelių mėsos su morkomis (taisojantis)	10-5/100T 2	110(86/34)	17,74	9,91	3,32	219,76
II-Raudonųjų lėšiu troškinta su daržovėmis (taisojantis)	5-5/104AT 1	110	10,79	4,97	28,02	200,05
III-Orkanėje keptas kalakutienos mėsos maitinukas (taisojantis)	10-8/170T	90	19,06	5,11	6,78	149,43
IV-Virti varškės kukuliai su gricine (30%) (taisojantis)(170/30)	7-3/66T	200	20,33	21,05	23,11	363,41
Virti plėšvi ryžiai su ciberžole (taisojantis)	3-3/64AT	70	1,61	1,29	16,31	84,38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių padažu (taisojantis)	2-1/19A2	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Svecinės daržovės (raginai/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/čukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanotas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krėmės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,40	0,00	6,30	25,00
B viso: I variantas			26,50	23,83	63,56	620,96
B viso: II variantas			19,55	18,89	88,26	601,19
B viso: III variantas			27,82	19,03	67,02	550,57
B viso: IV variantas			26,17	24,68	54,59	544,13
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apikėpai su angoniu (taisojantis)	7-8/170T	140(114/22)	18,86	19,26	21,07	334,43
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta arbata (juodoji, ramanėlių, šiobernių, mėly, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kuročės, kumys)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,27	20,01	22,42	352,22
B viso I (dienos davinio):			62,13	54,05	154,15	1399,00
B viso II (dienos davinio):			55,18	49,11	178,85	1379,38
B viso III (dienos davinio):			63,45	49,25	157,61	1328,76
B viso IV (dienos davinio):			61,80	54,90	145,18	1322,32

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ablyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	3-3/52AT 5	250	10,38	6,25	57,15	326,43
Pil-uk stiro lazdele		20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melissos, pankolio, eriketrolių vaisių, kincosės, kanyų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,72	10,41	57,22	385,51
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Papelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (taisojantis)	1-3/55AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,26	43,04
I- Kaulienos maltinukas su sezamo sėklėmis (taisojantis)	11-3/102T 2	80	18,99	8,87	6,62	181,32
II- Kepti erkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (papeka, morkos, cukinija) (augalinis) (taisojantis)	5-8/160AT2	90	7,90	4,98	21,00	160,51
III - Kaulienos ir morkų troškynys su pomis (taisojantis)	11-5/102T 4	120	21,28	12,31	5,65	218,31
IV- Kepti erkaitėje varškėžiai (vareškė 9%) su agurkais (taisojantis)	7-8/160 T2	110	18,71	12,79	20,86	274,09
Bulvių košė (taisojantis)	4-3/8T	80	1,74	2,97	12,78	85,87
Morkų salotos su ypač tvm ablyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Sezoninės daržovės (ragainai/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Trintos uogos (avietės arba brukės arba juodoji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Salo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,60	4,00
Scaziniai vaisiai (obuoliai/krautės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,80	0,00	9,90	40,00
Iš viso: I variantas			28,47	19,14	73,81	580,33
Iš viso: II variantas			17,38	15,25	88,19	559,52
Iš viso: III variantas			30,76	22,58	72,84	617,52
Iš viso: IV variantas			25,96	23,10	63,11	564,07
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Liemeniai blynai	6-6/124	120	8,78	7,26	32,92	233,23
Trintos uogos (avietės arba brukės arba juodoji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,60	35,31
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	40	0,76	12,00	1,24	116,80
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melissos, pankolio, eriketrolių vaisių, kincosės, kanyų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,04	19,52	42,16	385,34
Iš viso I (dienos davinio):			54,23	49,07	173,19	1351,18
Iš viso II (dienos davinio):			43,14	45,18	187,57	1330,37
Iš viso III (dienos davinio):			56,52	52,51	172,22	1388,37
Iš viso IV (dienos davinio):			51,72	53,03	162,49	1334,92

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mūsų knuopė košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančiai)	3-3/RT 3	250	8,31	5,04	40,45	240,80
Trintos augos (svietis arba braškės arba juodeji serbentai)	14-1/4A	30	0,30	0,10	4,80	21,19
Pienas (2,5%)	18/3 3	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Iš viso:			15,41	10,14	55,05	372,99
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ruglynių sruva (augalinis) (tausojančiai)	1-3/29AT2	150	1,07	2,99	6,91	58,45
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškimas vištienos šlauceliu mėsos sakinėms su daržovėmis (tausojančiai)	10-7/148T	100	19,00	3,29	6,41	131,27
II-Įdarytu paprika su daržovėmis (tausojančiai, augalinis)	4-8/201 1	140	11,01	7,79	15,57	155,16
III-Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginiais pupelėmis ir morkomis (tausojančiai)	10-8/163 T	100	14,20	8,66	5,50	156,21
IV-Morkų pyragas	15-4/155	100	5,78	25,82	30,66	178,14
Vietų grikinė (augalinis) (tausojančiai)	3-3/53AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Sezoninės daržovės (ragains/švazi agurkai/pomidorai/paprikos/čukinijos/morkos)	18/23 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Stalo vynuogi paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krainės/pelešiai/bananai)	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso I variantas			28,90	14,63	85,10	578,87
Iš viso II variantas			20,91	19,13	91,26	602,76
Iš viso III variantas			24,10	20,00	84,19	603,81
Iš viso IV variantas			10,86	31,78	72,04	608,02
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skilandis su obuoliais	6-6/102 2	150(135/15)	9,32	13,33	56,88	309,26
Trintos augos (svietis arba braškės arba juodeji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	40	0,76	12,00	1,24	116,80
Nesaldinta arbata (juodeji, ramunėliai, šašteliai, mėta, melissos, pankajai, erškėtinėlių vaisių, kinrozės, kmyzų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,58	25,49	66,12	461,37
Iš viso I (dienos davinio):			54,89	50,26	186,27	1413,23
Iš viso II (dienos davinio):			46,90	54,76	195,43	1437,12
Iš viso III (dienos davinio):			50,09	55,63	185,26	1438,17
Iš viso IV (dienos davinio):			36,85	67,41	173,21	1442,38

Parengė dietietė



Ksenija Bulkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė			Ketvirtadienis		
Pasryčiai 7.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Sveikafili suais pasryčiai (tausojančiai)		60	4,74	0,77	51,00	231,60	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	
Iš viso:			11,54	5,77	60,80	343,00	
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Truta brokolių sriuba (augalinis)(tausojančiai)	1-3/55AT	150	2,17	0,26	7,88	42,52	
Grūdai (36%)	18/102	5	0,11	1,80	0,14	17,15	
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2,20	3,06	13,56	91,70	
I - Kiaulienos mėsos ir daržovių riestis (tausojančiai)	11-5/163T	150	22,13	12,04	21,69	283,93	
II - Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) riestis (augalinis)(tausojančiai)	4-5/102AT2	220	8,28	11,00	35,02	275,75	
III - Troškintas kumfinėse ir jautienos maltinukas su avižų selenėmis (tausojančiai)	11-5/199T	80	16,88	9,24	4,15	186,36	
IV - Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojančiai)	12-8/67T	180	16,56	11,7	24,32	289,35	
Viso grūdo makaronai su ypač tyrą aliejumi (tausojančiai)	6-3/61AT	100	4,60	1,96	24,53	134,55	
Šviežių agurkų lazdelės su krapsiais (augalinis)	2-3/65A	90	0,69	3,69	2,01	44,66	
Sezoninės daržovės (taupant švieži agurkai/pepinėliai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32	
Stalo vanduo praskiestas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krautės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0,90	0,10	12,00	47,00	
Iš viso I variantas			28,44	21,19	66,08	564,58	
Iš viso II variantas			14,59	20,17	79,41	556,50	
Iš viso III variantas			27,79	20,45	73,07	601,66	
Iš viso IV variantas			22,87	20,85	68,71	570,10	
Vakarienė 14.30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojančiai)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	21,96	279,27	
Vamšės padažas	14-47	50	1,25	9,45	4,66	109,76	
Nešaldinta arbata (juodoji, raudonoji, žaliavoji, mėly, melisos, pelekų, erškėtočių vaisių, kurožės, kanyvų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			21,03	21,94	26,62	389,03	
Iš viso I (dienos davinio):			61,01	48,85	153,50	1296,71	
Iš viso II (dienos davinio):			47,16	47,83	166,83	1288,53	
Iš viso III (dienos davinio):			60,36	48,11	160,49	1333,69	
Iš viso IV (dienos davinio):			55,44	48,51	156,13	1302,13	

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Penktadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tuojuojantis)	6-3/61AT	150	6,85	5,10	36,30	218,73
Fermentinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	100,20
Trintų pomidorų padažas su baziliku ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tuojuojantis)	14-5/4AT 9	40	0,60	1,72	2,76	28,90
Trušė morkyčė	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolin, erškėtinėlių vaisių, kineozės, kanyų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,55	15,38	46,62	383,31
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barokėlių sriuba (augalinis) (tuojuojantis)	1-3/09AT2	150	1,41	3,14	10,31	76,06
Orietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje lydekės ir laiškos maltinukas (tuojuojantis)	9-8/163T2	80	16,22	8,22	4,22	162,33
II-Keptas orkaitėje grikiu ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tuojuojantis)	3-8/160AT 2	90	2,91	3,33	18,00	118,60
III-Dekaitėje kepta žuvis (lydekės) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tuojuojantis)	9-8/167T 1	220	17,88	4,92	19,35	215,17
IV-Bulvių plokštainis su grietine (30%)	4-8/170 5	180/30	8,47	12,07	36,72	297,42
Viruso bulgur kruopos (augalinis)(tuojuojantis)	3-3/68AT	70	1,87	2,17	15,15	90,87
Šviežių kopūstų ir morkų salotai su alyvuogių padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprika/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,60	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0,40	0,60	6,10	25,00
Iš viso I variantas			23,03	24,35	58,35	553,94
Iš viso II variantas			9,72	19,46	72,13	510,21
Iš viso III variantas			22,82	18,38	58,53	515,91
Iš viso IV variantas			12,48	17,43	76,25	519,32
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tuojuojantis)	8-8/165T	140	17,43	20,55	9,82	293,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Pomidorai	18/23 4	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolin, erškėtinėlių vaisių, kineozės, kanyų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,45	21,19	25,94	375,72
Iš viso I (dienos davinio):			58,03	60,92	130,91	1312,97
Iš viso II (dienos davinio):			44,72	56,03	144,69	1269,24
Iš viso III (dienos davinio):			57,82	55,45	131,09	1274,94
Iš viso IV (dienos davinio):			47,48	54,00	148,81	1278,35

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tryjų grūdų keičis su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-3/58T 3	250	13,30	7,70	35,75	345,68
Trintas uogas (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-14A	30	0,30	0,10	4,80	21,19
Nesaldinta arbata (juodieji, raminieji, žaliavieji, melišos, pankolinė, erikštinė vaisių, kintrosės, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
 Iš viso:			13,60	7,80	60,55	366,87
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/28AT 2	150	1,10	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,36	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos mūšikas su morkomis (taisojantis)	10-7/145T2	90	16,94	3,67	11,41	164,17
II-Keptas orkaitėje jėlių mūšikas (augalinis) (taisojantis)	5-8/162T 2	90	6,00	3,03	15,12	130,45
III-Vietinės šlaunelių mėsos troškiny su konservuota kukurūzais, morkomis ir paprikomis (taisojantis) (70/60)	10-5/102T 2	110	16,60	3,44	9,72	154,60
IV-Kepta orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (taisojantis)	7-7/62T	140	19,07	11,70	28,44	295,63
Vieti grūčiai (augalinis)(taisojantis)	3-3/53AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
Sezoninės daržovės (magisto/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 5	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grietinė 30%rieb.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Stalo vanduo paskanintas citonais	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00
 Iš viso I variantas			26,83	17,72	80,34	582,69
 Iš viso II variantas			15,89	17,08	84,05	548,67
 Iš viso III variantas			26,49	17,53	78,65	572,82
 Iš viso IV variantas			23,25	24,17	56,85	535,02
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skilandžiai su varške (varškė 9%)	6-8/176	120(92/28)	13,02	17,93	31,77	383,48
Trintas uogas (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-14A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldinta arbata (juodieji, raminieji, žaliavieji, melišos, pankolinė, erikštinė vaisių, kintrosės, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
 Viso:			13,52	18,09	39,77	418,79
 Iš viso I (dienos davinius):			53,95	43,61	180,66	1368,35
 Iš viso II (dienos davinius):			43,01	42,97	184,37	1334,33
 Iš viso III (dienos davinius):			53,61	43,42	178,97	1358,48
 Iš viso IV (dienos davinius):			50,37	50,06	157,17	1320,68

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(taisojantis)	3-3/52AT 3	200	8,3	5,02	45,72	258,15
Džutas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (26/4/20) (suaugęs)	16-1/1 1	50	6,15	9,32	11,56	154,73
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čobrelė, mėta, melisos, pankolių, erškėtinėlių vaisių, kinrozės, linų sėmenų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
II viso:			14,45	14,34	57,28	412,88
Pietūs 10.30val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta muflių sviestu (augalinis)(taisojantis)	1-3/12AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grūtinė (36%)	18/102	5	0,11	1,30	0,14	17,15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2,20	3,06	13,56	91,70
I- Kiaušienės troškinyje su morkų griešinėliais (taisojantis)	11-5/102T4	110	19,50	11,28	5,18	200,29
II-Troškintos daržovės (taisojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
III-Švaidiški kiaušienės kakučiai (taisojantis)	11-8/17T	80	14,48	10,43	7,29	181,15
IV-Viso grūdo miltai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (taisojantis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9,97	11,03	39,78	298,29
Vietos bulgar krapštos (augalinis)(taisojantis)	3-5/68AT	80	2,14	2,49	17,32	103,86
Švičių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0,83	2,87	3,28	42,27
Sezoninės daržovės (magistri/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo parškanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,50	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krūmiškės/apelsinai/mandarai)	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
II viso I variantas			27,48	24,46	82,93	657,16
II viso II variantas			10,92	21,03	90,77	501,46
II viso III variantas			22,46	23,61	85,04	638,02
II viso IV variantas			15,81	21,72	100,21	651,40
Vakarienė 14.30 val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepė orkaitėje varškėčiai (taisojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	22,96	283,27
Trinios sogos (svietis arba braškės arba juodoji sorbetai)	14-1/1A	50	0,50	0,16	8,00	35,51
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	50	2,35	1,25	2,25	29,65
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čobrelė, mėta, melisos, pankolių, erškėtinėlių vaisių, kinrozės, linų sėmenų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,63	13,90	33,21	348,23
II viso I (dienos davinio):			64,56	52,70	173,42	1418,27
II viso II (dienos davinio):			48,00	49,27	181,26	1352,57
II viso III (dienos davinio):			59,54	51,85	175,53	1399,13
II viso IV (dienos davinio):			52,89	49,96	190,70	1412,51

Parėnę dietinė

Kecija Raikovskaja-Siecko

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė			Trečiadienis	
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perkėję grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-8/167 T 3	250	9,81	8,76	43,31	330,66
Višenos be kauliuko	14-1/6A	50	0,26	0,12	4,80	21,20
Nevaldinis arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtinėlių vaisių, kumrės, kmynų)	17-1/2 2	300	0,00	0,00	0,00	0,00
 Iš viso:			10,07	8,88	48,11	341,86
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuolinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(taisojantis)	1-3/21AT	150	2,71	6,29	14,55	126,53
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Okaitėje keptas viščenų kepsnelis su traškiais kukurūzų dribsnių plutele (taisojantis)	10-8/181T1	100	21,54	3,00	9,23	162,74
II-Okaitėje keptos daržovės (brokoliai, morkos, cukinija) su smulgražomis (augalinis) (taisojantis)	4-8/175AT3	137	3,25	5,66	12,86	115,24
III-Viščenų mėsos gulinės su morkomis pomidorų tyrėje (taisojantis)	10-5/105T 2	120	14,04	3,48	7,43	117,29
IV-Okaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir citrinos žiedu (taisojantis)(95/75)	6-6/104 5	170	8,63	9,17	32,39	362,89
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (taisojantis)	4-5/164AT1	80	3,00	0,51	21,92	108,24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1,04	5,11	9,03	84,97
Svežinės daržovės (ruginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 2	60	0,24	0,34	7,80	34,32
Grietinė 50% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (vietietė arba braškės arba juodoji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Svežiniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/pelešai/bananiai)	18/20 2	100	0,20	0,40	15,10	59,00
 Iš viso I variantas			29,43	17,47	87,35	637,44
 Iš viso II variantas			11,14	20,13	90,98	590,04
 Iš viso III variantas			21,93	17,95	85,55	591,99
 Iš viso IV variantas			14,08	26,90	75,60	611,46
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Onuletas su fermentiniu sūriu(45%) (taisojantis)	8-8/164 T	140(126/14)	19,62	23,33	3,18	298,94
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Konservuoti žali širšeliai (augalinis)	2-3/64 6A	80	3,20	0,16	9,20	56,91
Nevaldinis arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtinėlių vaisių, kumrės, kmynų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
 Iš viso:			24,30	23,81	20,94	398,89
 Iš viso I (dienos davinio):			63,80	50,16	156,40	1378,19
 Iš viso II (dienos davinio):			45,51	52,82	160,03	1330,79
 Iš viso III (dienos davinio):			56,30	50,64	154,60	1332,74
 Iš viso IV (dienos davinio):			48,45	59,59	144,65	1352,21

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Ketvirtadienis		
Pasryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių krūpių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-3/9T 3	250	8,93	3,23	62,68	333,76
Dėžviniai abrikosai		20	0,98	0,12	16,56	64,00
Nevaldinė arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolių, erškėtočių vaisių, kirmėšės, klyna)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
II viso:			9,91	3,37	79,24	397,76
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir kچیų sriuba (augalinis)(taisojantis)	1-3/56AT	150	4,65	4,13	14,34	113,07
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo batonas	18/72	20	1,58	0,90	10,38	53,94
I-Orkanėje kepti varškėčiai su morkomis (taisojantis)(117/23)	7-7/162T	140	19,07	11,71	28,89	295,64
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0,38	6,80	0,62	58,40
II- Avinžirnių karis (augalinis)(taisojantis)	5-5/108AT2	120	7,71	3,70	19,53	136,32
III-Orkanėje kepti kiaušienės miltiniai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (taisojantis)	11-7/144T 8	90	14,06	7,86	5,22	147,98
IV- Troškinta kiaušiena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (taisojantis)	11-8/169T	100	16,36	10,86	6,06	187,53
Viso grūdo makaronai su ypač tūnų alyvuogių aliejumi (taisojantis)	6-3/61AT	80	3,69	1,38	19,64	107,65
Virtų barokelių salotos su ypač tūnų alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Saldio vanduo paskanintas angumis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/rietai/šokolai/bananai)	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
II viso I variantas			27,00	24,64	78,59	635,65
II viso II variantas			20,37	16,78	97,19	606,62
II viso III variantas			26,72	20,94	82,88	618,28
II viso IV variantas			29,02	23,94	83,77	657,83
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (taisojantis)	7-8/169T4	150	22,56	12,84	31,22	315,89
Braškėlių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	70	0,78	0,31	14,11	62,69
Nevaldinė arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolių, erškėtočių vaisių, kirmėšės, klyna)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,34	13,15	45,33	378,18
II viso I (dienos davinio):			60,25	43,16	203,16	1443,59
II viso II (dienos davinio):			53,62	35,30	221,76	1382,56
II viso III (dienos davinio):			59,97	39,46	207,45	1394,22
II viso IV (dienos davinio):			62,27	42,46	208,29	1433,77

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė	Penktadienis			
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyla alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	3-3/1AT 3	250(193/56/1/6)	9,56	10,96	53,07	349,15
Trapičiai		20	1,80	0,20	16,60	74,40
Nesaldinta arbata (juodoji, raudonoji, citrinėlių, mėta, melisos, pankolio, erikėtinėlių vaisių, kineozės, kavya)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,36	11,16	69,67	423,55
Piešinys 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir morkomų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/3RAT2	150	3,74	5,10	20,73	143,79
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo rugių duona	18/70 1	20	1,44	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas laputis jūros lydekės miltinukas (taisojantis)	9-7/146T2	90	18,03	4,92	6,2	131,23
II- Orkaitėje kepta daržovinė ir pupelių užkepėlė (augalinis) (taisojantis)	5-8/166T	250	8,40	9,80	21,80	252,90
III-Kepta su garais liena (mankė, lydeka) žuvies file su provanso žoleliu (taisojantis)	9-7/147 3	110	18,20	0,36	0,02	85,48
IV-Orkaitėje keptos paprikos su ryžių daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (taisojantis)	4-8/182T	130	5,61	7,60	15,60	153,76
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (taisojantis)	4-8/163AT2	80	1,78	4,17	16,62	111,22
Pakito keptųjų salotų su paprikomis, agurkais ir ypač tyla alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/25A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Serminės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/okinijos/uočkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sialo vanduo pakeičiamas medumi	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	4,00
Serminiai vaisiai (obuoliai/krūšės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso: I variantas			27,26	21,91	75,295	609,33
Iš viso: II variantas			15,85	21,72	74,28	599,76
Iš viso: III variantas			27,73	16,45	69,12	543,56
Iš viso: IV variantas			14,81	23,69	84,70	611,84
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietiš blynas su varškė (varškė 9%) (taisojantis) (90/80)	6-8/167T	150	14,10	16,97	30,42	330,35
Trintose uogose (svietės arba braškės arba juodoji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,21
Nesaldinta arbata (juodoji, raudonoji, citrinėlių, mėta, melisos, pankolio, erikėtinėlių vaisių, kineozės, kavya)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			14,60	17,13	38,42	365,66
Iš viso I (dienos davinio):			53,22	49,30	183,59	1398,54
Iš viso II (dienos davinio):			41,81	50,01	182,57	1388,97
Iš viso III (dienos davinio):			53,69	44,74	177,41	1332,77
Iš viso IV (dienos davinio):			40,80	51,98	192,99	1401,05