

VILNIAUS SOFIJOS KOVALEVSKAJOS PROGIMNAZIJA, DŪKŠTŲ G. 30 VILNIUS

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

___15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 metų ___

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30 val.

Technologė
Olga Kostygova

Sveikos mitybos partneris

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova

2024-2025 m. m.

6-10 metų amžiaus vaikams			I savaitė		Pirmadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7.03	4.01	46.44	249.93
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8.27	4.46	2.40	82.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.70	8.87	61.84	390.00
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.1	20.73	143.79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	SMP 405	75/75	22.93	19.49	21.3	302.63
II- Plovas su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7.36	5.97	49.57	276.70
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Rauginti agurkai	18/22 4	90	0.28	0.28	9.1	40.04
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1.00	4.00
Iš viso: I variantas			29.47	31.43	65.62	570.65
Iš viso: II variantas			13.9	17.91	93.89	587.76
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.81	14.7	13.11	243.95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5.8	4.2	21.2	59.96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3.9	0.18	12.6	67.5
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			27.21	19.68	61.13	444.49
Iš viso I (dienos davinio):			72.38	59.98	188.59	1405.14
Iš viso II (dienos davinio):			56.81	46.46	216.86	1422.25

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		180	5.04	7.80	33.00	227.4
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2.9	2.1	10.6	87
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.26	10.22	54.00	360.16
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kiaulienos maltinis įdarytas sūriu (tausojantis)	11-8/162T 2 1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/200 1	180	11.203	11.48	22.5	241.16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0.627	3.585	4.651	53.377
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2.353	5.226	21.344	141.822
Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Garintos daržovės (augalinis)	18/25 2	90	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0.2	2
Iš viso: I variantas			23.813	21.116	61.604	533.012
Iš viso: II variantas			16.28	23.52	62.15	529.69
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 3	130	9.697	4.34	33.423	211.533
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Nesaldinta juoduju serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
Viso			11.377	5.209	37.683	243.123
Iš viso I (dienos davinio):			43.45	36.545	153.287	1136.295
Iš viso II (dienos davinio):			35.917	38.944	153.834	1132.97

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/321 4	220	7.342	4.878	40.678	235.98
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	120(90/30)	3.11	0.39	8.97	51.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.852	5.668	62.648	345.05

Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kapotos kalakutienos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/101T 4	110 (80/30)	17.2	7.62	18.49	211.27
II- Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9.267	11.902	21.009	228.221
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/501 2	75	4.457	2.916	24.27	141.153
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.073	0.909	14.246	69.459
Sezoninės daržovės	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas aviėtėmis	SMP 30/1 1	200	0.2	0	1.2	6.00
Iš viso: I variantas			31.713	14.439	87.156	605.899
Iš viso: II variantas			22.707	17.812	75.429	553.391

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21.875	14.673	19.956	299.385
Trintos uogos (aviėtės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.4
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
Viso			22.525	20.793	23.486	371.585
Iš viso I (dienos davinio):			65.09	40.9	173.29	1322.534
Iš viso II (dienos davinio):			56.084	44.273	161.563	1270.026

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/55AT 3	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	25/5/20	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.02	11.38	56.86	377.96
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Keptas su garais jautienos paplotėlis, užkeptas sūriu ir marinuotais agurkais (tausojojantis)	12-7/141T 3	100	20.26	13.26	3.5	214.3
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojojantis)	4-8/170 3	120/18	5.85	4.41	26.09	167.44
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Virti ryžiai (augalinis) (tausojojantis)	SMP 287-1	100	3.31	0.42	32.15	145.67
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės	18/25 3	70	0.28	0.28	9.1	40.04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.4	6
Iš viso: I variantas			31.67	24.95	80.7	674.54
Iš viso: II variantas			14.73	24.68	71.98	570.21
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti virtinukai (9%) su pilno grūdo milttais (tausojojantis)	15-1/8 4	120 (100/20)	15.533	8.717	9.998	180.576
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Trintos uogos	18/19 3	30	1.475	5.25	12.5	92
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
Viso			17.788	22.967	23.338	360.776
Iš viso I (dienos davinio):			61.478	59.297	160.898	1413.276
Iš viso II (dienos davinio):			44.538	59.027	152.178	1308.946

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
---------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 4	250	7,063	4,738	36,313	216,138
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,813	8,258	58,103	353,978

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištiesienės troškiny su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	10-5/112T 3	120(70/50)	18,76	8,36	20,55	232,51
II- Kepta su garais (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 5	80	20,52	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Stalo vanduo paskanintas mėtų	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso: I variantas			27,936	28,586	75,001	669,942
Iš viso: II variantas			24,361	17,34	19,108	479,88

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai blynai su sūrio įdaru (tausojantis)	SMP 7-8/ 200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
Viso			17,57	26,48	25,06	412,27
Iš viso I (dienos davinio):			57,319	63,324	158,164	1436,19
Iš viso II (dienos davinio):			53,744	52,078	102,271	1246,128

Technologė
Oga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams			II savaitė		Pirmadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5,46	3,2	29,42	168,34
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 2	60 (48/6/6)	8,274	4,464	2,4	82,872
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,254	8,184	48,72	325,572
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojantis)	SMP 1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais kalakutienos kukulaitis (tausojantis)	10-7/141 T 2	80	19,71	4,73	4,56	139,66
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	140	7,679	8,04	31,677	233,035
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4,622	1,983	24,556	134,565
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,798	6,397	5,579	83,084
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
Iš viso: I variantas			27,97	22,21	61,005	559,089
Iš viso: II variantas			11,317	23,537	63,566	517,899
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17,502	11,987	29,142	294,456
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			18,552	21,107	32,892	396,456
Iš viso: I (dienos davinio):			60,776	51,501	142,617	1281,117
Iš viso: II (dienos davinio):			44,123	52,828	145,178	1239,927

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.809	14.699	13.106	243.947
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Traškios morkytės	18/21 1	80	0.8	0.16	6.96	32.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.489	15.579	41.626	376.667
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.6	108.43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Garuose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojantis)	11-5/102T 2	110(80/30)	15.961	9.231	4.24	163.884
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojantis)	4-8/160T 4	180	20.713	13.485	42.016	372.282
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.073	0.99	14.246	69.459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.8	8
Iš viso: I variantas			26.644	18.281	77.776	582.403
Iš viso: II variantas			28.063	17.915	72.466	564.242
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai (tausojantis)	6-8/161T 3	130	5.97	3.01	30.03	171.08
Trintos uogos	16-8/166 5	30	4.417	2.46	25.913	143.457
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
Viso			10.387	5.47	55.943	314.537
Iš viso I (dienos davinio):			54.52	39.33	175.345	1273.607
Iš viso: II (dienos davinio):			55.939	38.964	170.035	1255.446

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
---------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5.069	4.342	54.835	278.693
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
Iš viso:			5.819	4.942	73.345	361.133

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.838	3.289	14.849	104.344
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
II- Cukinių, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojantis)		170	4.74	2.678	37.328	192.368
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4.457	2.916	24.27	141.153
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
Iš viso I variantas			24.398	10.999	70.279	604.497
Iš viso II variantas			11.388	16.897	81.347	523.122

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/170 3	120	5.85	4.41	26.09	167.44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1.14	18.00	1.86	175.2
Kefyras (2.5%)	18/4 5	120	4.08	3	5.88	66.84
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
Iš viso			11.07	25.41	33.83	409.48
Iš viso I (dienos davinio):			41.287	41.351	177.454	1375.11
Iš viso II (dienos davinio):			28.277	47.249	188.522	1293.735

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.1	6.5	175
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.54	8.59	44.24	393.11

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintos jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojantis)	12-5/100T 1	100 (60/40)	17.594	11.046	4.28	186.911
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	SMP 4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	40	0.502	2.868	3.721	42.701
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 2	70	0.74	1.536	4.701	35.59
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0.2	2.00
Iš viso I variantas			29.094	22.132	69.941	603.111
Iš viso II variantas			20.882	19.758	70.711	546.831

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa		100	10.7	20.4	32.7	360.00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	90	0.49	0.14	2.48	13.10
Viso			11.19	20.54	35.18	373.10
Iš viso I (dienos davinio):			50.824	51.262	149.361	1369.321
Iš viso II (dienos davinio):			42.612	48.888	150.131	1313.041

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
---------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6,65	5,69	32,42	207,52
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,2	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,19	6,19	65,22	345,38

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)	10-7/143T 3	100(80/20)	23,806	9,293	5,228	199,774
II- Garuose keptas žuvies maltinis (tausojantis)	9-8/165T 4	80	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A 3	90	1,15	8,767	5,049	103,706
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
Iš viso I variantas			31,396	26,89	70,007	605,1
Iš viso II variantas			25,83	24,137	67,449	590,876

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai blynai	7-8/163 3	180	9,01	7,01	17,03	167,29
Trintos uogos	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Vaisių salotos	15-1/7A 3	120	2,336	4,265	23,453	141,548
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
Viso			12,126	20,275	41,323	397,038
Iš viso I (dienos davinio):			50,712	53,355	176,55	1347,518
Iš viso II (dienos davinio):			45,146	50,602	173,992	1333,294

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai		60	4.74	0.72	51	231.6
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4.08	3	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.22	4.12	69.88	355.64

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/21AT 2	150	2.709	6.387	14.553	126.533
Grietinė 30% rieč.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Plovas su kalakutiena (tausojančis)	10-5/105T 3	150 (80/70)	18.98	6.08	9.91	170.23
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojančis) (augalinis)	5-5/107AT 3	170 (110/60)	9.663	6.166	42.376	263.647
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas mėtų	SMP 30/1 1	200	0.4	0	1.4	8
Iš viso I variantas			24.059	14.647	46.263	413.983
Iš viso II variantas			14.74	14.73	78.73	507.40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojančis)	3-6/120 4	150	9.354	12.973	40.896	317.755
Grietinė 30% rieč.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			10.404	22.093	44.646	419.755
Iš viso I (dienos davinio):			43.683	40.86	160.789	1189.378
Iš viso II (dienos davinio):			34.366	40.946	193.255	1282.795

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojojantis)	3-3/47T 3	250	10.36	5.82	44.83	248.94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3.89	0.49	11.22	64.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.76	6.67	66.76	361.9

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojojantis)	10-3/62T 3	90	18.00	3.59	1.00	108.29
II -Lietiniai su varške (tausojojantis)	SMP 4-8/201 1	200	13.8	8.35	21.69	211.89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojojantis)	SMP 3-3/200 1	100	6.17	3.13	37.97	193.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
Iš viso I variantas			28.78	17.72	75.37	564.95
Iš viso II variantas			19.19	28.35	58.93	563.27

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojojantis)	SMP - 1512 /1	180	16.79	7.94	32.63	269.10
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
Viso			17.57	16.94	33.47	357.3
Iš viso I (dienos davinio):			61.11	41.33	175.6	1284.15
Iš viso II (dienos davinio):			51.52	51.96	159.16	1282.47

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
---------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8.9	5.18	46.99	270.19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.2	0.02	55.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.62	9.78	60.01	382.53

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4.68	2.52	13.97	98.00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojantis)	12-5/102T 2	100 (64/36)	17.282	4.03	4.746	124.785
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 1	160	5.28	13.84	31.99	273.60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2.244	6.088	4.082	80.08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.9	3.27	17.14	105.62
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.92	11.62	125.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
Iš viso I variantas			27.77	19.92	68.88	567.15
Iš viso II variantas			14.17	24.63	71.44	564.90

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 6	145	18.738	9.079	34.841	296.028
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.4
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
Viso			19.388	15.199	38.371	368.228
Iš viso I (dienos davinio):			60.78	44.899	167.257	1317.903
Iš viso II (dienos davinio):			47.182	49.607	169.823	1315.658

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 3	250	9.77	6.41	46.04	280.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.25	6.89	61.64	349.57

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.2	153.42
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	14.909	4.921	9.373	141.422
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.048	8.949	8.723	123.62
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
II- Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/170T 5	180	20.7	12.83	31.28	323.39
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1.4	6.00
Iš viso I variantas			22.06	20.76	53.78	490.72
Iš viso II variantas			27	20.47	69.84	572.14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/ 200 1	120/80	17.19	20.48	24.44	353.87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.4
Nesaldinta erškėtožinių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
Viso			17.57	26.48	25.06	412.27
Iš viso I (dienos davinio):			49.88	54.13	140.48	1252.56
Iš viso II (dienos davinio):			54.82	53.84	156.54	1333.98

Technologė
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
---------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta čiuobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,85	6,63	61,6	341,5

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	9-7/146T 2	160 (110/50)	13,887	3,873	33,738	225,352
II- Kapotos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	11-5/101T 4	70	22,08	5,3	7,46	165,85
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	SMP 6-3/61AT	100	4,622	1,983	24,557	134,565
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
Iš viso:			22,824	15,472	92,363	600,89
Iš viso II variantas			26,395	14,916	41,528	406,823

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 3	110	9,41	8,48	2,86	125,38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	p	100	1,947	3,555	19,545	117,957
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0,0	0	0
Viso			13,157	12,675	41,365	332,137
Iš viso I (dienos davinio):			44,831	34,777	195,328	1274,52
Iš viso II (dienos davinio):			48,402	34,221	144,493	1080,46

Technologė
Olga Kostygova