

Tvirtinu:

Direktorė
Rasa Dikevičienė
I savaitė
Pirmadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.)	16-2/1M	80/30/30	13.83	15.81	8.49	231.55
Vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0.60	0.00	14.85	61.80
Batonas su sėlenomis	14-70/1d	40	3.52	0.60	21.64	106.04
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			17.95	16.41	44.98	399.41

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-41	150	0.95	2.05	7.78	53.38
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	9-3/3	65/25	18.11	7.01	6.76	162.57
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	2-3/5.1	100	1.41	5.17	10.86	95.59
Konservuoti žalieji žirneliai	2-76	30	0.98	0.04	3.16	16.92
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-5/2	110	2.10	2.30	21.42	114.78
Pilno grūdo duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0.60	0.00	14.85	61.80
Iš viso:			26.09	17.15	78.31	571.90

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4	150/25	18.56	12.91	29.71	309.23
Vanilinis pieno padažas	13-8/2	35	1.47	3.41	3.83	51.85
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			20.03	16.32	33.54	361.10

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
Direktorė
Rasa Dikeyičiūtė
 I savaitė
 Antradienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5	200	7.38	4.50	34.63	208.51
Fermentinis sūris (45% rieб.), sviestas (82% rieб.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.95	8.26	13.91	153.72
Želė	17-124M	180	7.19	0.01	7.27	57.91
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0.06	0.02	0.47	2.22
Iš viso:			20.58	12.79	56.28	422.36

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (10% rieб.) *	1-1/2M	150/10	2.15	3.21	15.33	98.45
Konvekciniėje krosnelėje apkeptas natūralus vištienos kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	70	12.69	7.09	7.25	143.57
Pekino kopūsto salotos su pomidorais	2-5/3	100	1.06	7.16	3.65	83.31
Bulvių košė	4-1/2M	120	3.01	4.98	21.59	143.23
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0.60	0.00	14.85	61.80
Iš viso:			21.11	22.92	73.75	585.34

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai su grietine (10proc. rieб.)	4-50	100/15	6.94	4.94	36.71	235.08
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/4d	40/6	2.60	5.27	17.78	128.97
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.54	10.21	54.49	364.05

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

! * **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
 Rasa Dikevičiūtė
 I savaitė
 Trečiadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12.65	10.82	12.49	197.92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Pilno grūdo duona, sviestas (82%rieb.)	14-72/4d	40/6	2.60	5.27	17.78	128.97
Nesaldinta arbata su pienu (2.5%rieb.)	15-4/1Md	180/70	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			18.80	18.01	39.99	397.25

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris“, su grietine (10%rieb.)	1-5/2M	150/10	2.59	5.82	9.79	101.51
Konvekciniėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	15.74	4.56	7.30	133.22
Virti griekiai	3-1/1M	100	2.97	4.41	23.80	146.77
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	85	0.77	4.01	4.43	56.87
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			25.04	19.44	74.14	571.19

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	10-3/1	160/45	17.97	17.24	39.75	386.08
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.10	0.82
Iš viso:			19.39	17.37	46.21	418.76

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

! * Rauginti kopūstai ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5,02 g; Kcal -69,49).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė

Rasa Dikevičiūtė

1 savaitė

Ketvirtadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5M	200	6.79	7.86	28.04	210.03
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/23	20/5/25	5.93	6.38	14.04	137.30
Nesaldinta arbata	15-5/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.72	14.24	42.08	347.33

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietine (10% rieb.)	1-9/1M	150/10	1.81	3.23	12.96	87.78
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4	150/25	18.56	12.91	29.71	309.23
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0.60	0.00	14.85	61.80
Iš viso:			24.32	16.76	76.74	554.51

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai, grietinė	5-7/1	120/25	10.43	15.18	48.25	371.36
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.10	0.82
Iš viso:			10.47	15.21	48.35	372.18

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktoriė
 Rasa Dikevičiūtė
 I savaitė
 Penktadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (9%rieb.), trintos uogos *	6-7/3	130/30	20.16	10.66	32.42	306.23
Nesaldinta arbata su pienu (2.5%rieb.)	15-4/1Md	180 /70	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			22.33	12.48	35.78	344.73

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine (10%rieb.)	1-8/1M	150/5	4.74	1.32	19.35	108.04
Keptas konvekinėje krosnelėje jūros lydekos ir morkų maltinukas (tausojantis)	8-2/1M	75	12.81	5.41	8.24	132.83
Burokėlių salotos su raugintais agurkais *	2-4/2M	100	1.36	4.60	8.83	82.11
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	3-10/3	100	2.56	4.30	18.65	123.53
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
Iš viso:			24.71	16.30	87.40	594.72

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, rauginti agurkai	7-3/2M	2 vnt./30	9.99	9.39	2.03	132.59
Pilno grūdo duona, sviestas (82%rieb.)	14-72/4d	40/6	2.60	5.27	17.78	128.97
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.21	14.84	40.87	353.90

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

! * Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekovaitė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

 Direktorė
 Rasa Dikeyičienė

II savaitė

Pirmadienis


Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3	200	5.47	4.07	30.81	181.76
Varškės sūris (13% riebalų), sviestas (82% riebalų), viso grūdo batonas	14-7/23d	35/5/30	9.32	9.25	17.25	189.51
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			16.17	13.42	54.42	403.15

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine (10% riebalų)	1-8/1M	150/5	4.74	1.32	19.35	108.04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/25	15.06	6.16	5.79	132.80
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos	2-5/2M	95	1.01	5.16	5.17	71.16
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	3-10/3	100	2.56	4.30	18.65	123.53
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
Iš viso:			26.61	17.61	81.29	583.74

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su sėlenomis, grietine (30% riebalų)	5-3/1	120/25	11.63	15.01	50.54	351.79
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.63	15.01	50.54	351.79

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą gamyrą ir salotas iš dienos meniu.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

 Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktore

Rasa Dilkyvičienė

II savaitė

Antradienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3M	40/150	7.81	4.38	41.20	235.46
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.95	8.26	13.91	153.72
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	2-77	50	0.25	0.10	1.45	7.70
Nesaldinta arbata	15-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.01	12.74	56.56	396.88

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (augalinis)	1-42	150	0.89	3.04	7.09	59.25
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	9-3/3	65/25	18.11	7.01	6.76	162.57
Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/6M	100	1.26	5.46	4.54	72.38
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-5/2	110	2.10	2.30	21.42	114.78
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
Iš viso:			25.58	18.47	71.95	556.30

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis (tausojantis)	4-44	250	6.24	6.11	53.01	228.30
Grietinė 10%	3-12/3	30	1.05	3.30	2.13	41.40
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4d	40/6	2.60	5.27	17.78	128.97
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			9.89	14.68	72.92	398.69

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekotė
Dietistė-projektų vadovė



Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, švieži agurkai *	7-3/2	2 vnt./30	10.05	9.36	1.40	130.04
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/4	50/6	3.25	5.87	22.22	154.69
Jogurtas (3.2% rieб.)	14-2/1	125	4.50	4.00	19.00	130.00
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.80	19.23	42.62	414.73

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai su grietine (10% rieб.)	1-2/1M	150/10	2.00	4.17	11.95	93.06
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rieб.) (tausoјantis), grietinė (30% rieб.)	6-5/1	160/25	14.51	15.30	28.18	308.47
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			21.19	20.23	76.71	573.29

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinyс su kiauliena ir pupelėmis (tausoјantis)	10-23/2	120/ 50/ 20	21.04	15.87	32.98	358.93
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.64	16.35	44.06	413.91

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

- ! * Pusryčiams prie virtų kiaušinių pasibaigus sezonui **šviežias agurkas** keičiamas į **raugintą agurką**.
 * **Kepti varškėčiai su trintomis uogomis** esant poreikiui gali būti keičiami į tausoјantį patiekalą į **varškės pudingą** (techn. kort. Nr. 6-4/4. B-18,56 g; R-10,91 g; A-29,71 g; Kcal -291,25).
 Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
 * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
 * Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:
 Direktorė
 Rasa Dikevičienė
 II savaitė
 Ketvirtadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5	200	5.84	5.15	38.29	222.82
Varškės sūris (13% rieš.), sviestas (82% rieš.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	2-78	50	0.25	0.03	2.60	11.63
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieš.)	15-4/1M	150 /50	1.55	1.30	2.40	27.50
Iš viso:			13.58	13.68	57.34	406.71

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1	150	1.54	3.07	8.97	69.66
Konvecinėje krosnelėje keptas vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3	80	15.18	6.23	8.85	179.69
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos	2-4/4	100	1.33	6.08	9.18	96.80
Virti griekiai	3-1/1Md	120	3.30	0.45	21.30	102.45
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			23.49	16.32	72.44	558.03

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės (0.5% rieš.) įdaru, grietinė (30% rieš.)	5-5/2Md	170/30	20.95	14.23	51.17	416.56
Nesaldinta arbata	15-5/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.95	14.23	51.17	416.56

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė
Rasa Dikeyičienė

II savaitė
Penktadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta picniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6.05	9.41	8.58	143.17
Virti griikiai	3-1/1Md	120	3.30	0.45	21.30	102.45
Burokėlių salotos su raugintais agurkais *	2-4/2M	100	1.36	4.60	8.83	82.11
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% riebi.)	15-21	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.31	14.94	49.79	382.71

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su grietine (10% riebi.)	1-7/1M	150/10	4.21	4.25	19.35	132.18
Troškinta jūros lydekų filė su morkomis ir brokolijais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24.08	8.55	5.33	194.55
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	95	1.18	4.01	4.87	60.24
Ryžių kruopos su morkomis (tausojantis)(augalinis)	3-17	100	3.00	2.42	30.64	156.34
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			36.21	19.72	84.33	597.76

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12.65	10.82	12.49	197.92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Pilno grūdo duona, sviestas (82% riebi.)	14-72/4d	40/6	2.60	5.27	17.78	128.97
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.63	16.19	36.63	358.75

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą gamyrą ir salotas iš dienos meniu.

* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorė
Rasa Dikavičiūtė
III savaitė
Pirmadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9.74	16.20	37.38	334.23
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta kmyņu arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.10	0.82
Iš viso:			11.16	16.33	43.84	366.91

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine (10% rieb.)*	1-4/1	150/10	1.83	2.18	13.35	79.97
Konvekinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	55	14.77	7.03	5.85	145.78
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/10M	80/5	1.87	5.52	9.47	95.05
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2.80	3.40	28.56	156.04
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			23.41	18.62	81.37	586.27

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1	220	7.09	10.25	33.53	254.73
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6.20	5.00	9.20	106.60
Želė	17-124M	180	7.19	0.01	7.27	57.91
Iš viso:			20.48	15.26	50.00	419.24

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė
Rasa Dikeyičienė
III savaitė
Antradienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4	200/16	6.39	8.27	31.49	225.93
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), viso grūdo batonas	14-7/23	20/5/25	5.93	6.38	14.04	137.30
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			12.32	14.65	45.53	363.25

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (bulvės, morkos, cukinija) su kiaulienos kukulaičiais	1-24/1	150/10	4.69	1.97	10.07	59.62
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieб.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	20.08	11.86	34.09	323.35
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			28.29	14.42	74.66	524.26

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (10% rieб.)	10-4/1	160 (120/30) /30	15.87	14.87	46.13	380.85
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.87	14.87	46.13	380.85

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
 Rasa Dikavičiūtė
 III savaitė
 Trečiadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann
 FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3Md	50/200	9.76	5.74	47.85	282.08
Fermentinis sūris (45%rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82%rieb.), pilno grūdo duona	14-8/2	20/15/5/20	6.37	9.52	9.78	150.24
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.13	15.26	57.63	432.32

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštinių sriuba (augalinis)	1-42	150	0.89	3.04	7.09	59.25
Troškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1a	50/50	18.75	11.56	5.59	201.34
Virtų burokėlių skiltelės	2-25/1	100	1.62	2.11	10.19	66.18
Virti griekiai	3-1/3	100	2.75	3.38	17.75	112.38
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			26.13	20.57	64.57	547.69

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%rieb.), grietinė (30%rieb.) (tausojantis)	6-3/3	150/30	19.65	16.48	46.21	411.75
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0.06	0.02	0.47	2.22
Iš viso:			19.71	16.50	46.68	413.97

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos menu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė
Rasa Dikeyičienė
III savaitė
Ketvirtadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2d	250/30	6.93	7.56	47.57	286.05
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/23	20/5/25	5.93	6.38	14.04	137.30
Nesaldinta arbata	15-5/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.86	13.94	61.61	423.35

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)	1-24	150	1.05	2.11	8.14	55.74
Konvekciniėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-18/1	70	15.84	4.57	8.34	137.87
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos	2-1/6M	100	1.39	6.08	5.98	84.21
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3	100	1.78	3.25	18.18	109.07
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0.62	0.44	1.68	13.17
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			22.80	16.93	66.27	508.60

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12.65	10.82	12.49	197.92
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	50/6	3.25	5.87	22.22	154.69
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.90	16.69	34.71	352.61

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Rasa Dikovičienė
 III savaitė
 Penktadienis



6 - 10 m. vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5	200	7.38	4.50	34.63	208.51
Fermentinis sūris (45% rieš.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieš.), pilno grūdo duona	14-8/2	20/15/5/20	7.02	4.15	23.21	158.31
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.40	8.65	57.84	366.82

Pietūs 9.50-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais ir grietine (10% rieš.)	1-16/8M	150/10	2.11	4.18	13.06	99.99
Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvies kukuliukas (tausojantis)	8-4/1	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos	2-5/1M	100	1.10	4.20	4.98	62.10
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	3-10/3	100	2.56	4.30	18.65	123.53
Pilno grūdo duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0.52	0.00	12.87	53.56
Iš viso:			22.63	17.84	68.16	525.29

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6.05	9.41	8.58	143.17
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieš.)	14-72/4d	40/6	2.60	5.27	17.78	128.97
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	85	0.77	4.01	4.43	56.87
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.42	18.69	30.79	329.01

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorius

Rasa Dikšvičiūtė

I savaitę

Pirmadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9% rie.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rie.)	16-2/1Md	90/45/40	16.33	20.14	12.18	295.30
Vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0.60	0.00	14.85	61.80
Batonas su sėlenomis	14-70/2	40	3.52	0.60	21.64	106.04
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			20.45	20.74	48.67	463.16

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-41	150	0.95	2.05	7.78	53.38
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	9-3/3d	80/40	23.54	8.62	6.24	196.69
Sviežių morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	2-3/5.1d	120	1.89	8.73	13.90	141.72
Konservuoti žalieji žirneliai	2-76	30	0.98	0.04	3.16	16.92
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2.80	3.40	28.56	156.04
Pilno grūdo duona	14-72	50	3.20	0.95	22.15	109.95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			33.77	23.91	96.55	736.50

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rie.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21.43	14.47	33.66	350.60
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Vanilinis pieno padažas	13-8/2d	40	1.68	3.89	4.38	59.26
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			24.49	18.46	44.40	441.74

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktoriė
Rasa Dikvičiūtė
 Įsavaite
 Antradienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5d	250	10.03	5.40	47.90	280.31
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1d	20/6/40	8.51	10.56	22.15	217.66
Želė	17-124M	180	7.19	0.01	7.27	57.91
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0.07	0.02	0.56	2.66
Iš viso:			25.80	15.99	77.88	558.54

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (10% rieb.) *	1-1/2Md	150/12	2.22	3.43	15.47	101.21
Konvekciniėje krosnelėje apkeptas natūralus vištienos kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4d	100	19.16	10.15	8.75	202.96
Pekino kopūsto salotos su pomidorais	2-5/3d	135	1.42	9.20	5.28	109.58
Bulvių košė	4-1/2Md	150	3.77	6.84	26.99	184.63
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			31.76	30.91	100.62	807.27

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai su grietine (10proc. rieb.)	4-50	100/15	10.05	5.52	72.48	235.08
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.71	14.77	101.10	451.45

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Rasa Dilka
I savaitę
Trečiadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann
FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15.94	15.28	16.01	265.27
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieš.)	14-72/4	50/6	3.25	5.87	22.22	154.69
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieš.)	15-4/1Md	180 /70	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			22.74	23.07	47.95	490.32

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris“, su grietine (10% rieš.)	1-5/2Md	150/12	2.65	5.22	9.92	96.82
Konvekciniėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/2	100	22.46	8.11	16.28	227.98
Virti griekiai	3-1/2Md	150	4.13	0.56	26.63	128.06
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1d	130	1.07	5.01	6.00	73.36
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			35.54	20.20	103.33	736.88

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	10-3/1d	190/55	21.14	19.61	57.02	489.08
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1	250	0.04	0.03	0.10	0.82
Iš viso:			22.56	19.74	63.48	521.76

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

! * **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 Md. B-1,26 g; R-6,02 g; A-5.91 g; Kcal -82,86).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė

Rasa Dikevičienė

1 savaitė

Ketvirtadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5Md	250	9.13	9.23	37.13	268.15
Varškės sūris (13% rieב.), sviestas (82% rieב.), viso grūdo batonas	14-7/23d	35/5/30	9.32	9.25	17.25	189.51
Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.45	18.48	54.38	457.66

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietine (10% rieב.)	1-9/1Md	150/12	1.88	3.45	13.10	90.54
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieב.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21.43	14.47	33.66	350.60
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			30.27	19.35	99.21	691.63

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai, grietine	5-7/1d	160/30	13.76	18.41	64.15	477.30
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0.04	0.03	0.10	0.82
Iš viso:			13.80	18.44	64.25	478.12

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė

Rasa Dikevičiūtė

I savaitę

Penktadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos *	6-7/3d	160/35	25.48	16.97	43.60	429.03
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1Md	180 /70	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			27.65	18.79	46.96	467.53

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine (10% rieb.)	1-8/1Md	150/10	5.37	4.39	20.87	144.11
Keptas konvekciniėje krosnelėje jūros lydekos ir morkų maltinukas (tausojuantis)	8-2/1md	100	19.62	7.56	9.61	184.97
Burokėlių salotos su raugintais agurkais *	2-4/2Md	130	1.94	5.13	12.36	103.37
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	3-10/3d	150	3.89	8.45	28.25	204.60
Pilno grūdo duona	14-72/2	40	2.56	0.76	17.72	87.96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			34.75	26.45	106.55	802.85

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, rauginti agurkai	7-3/2M	2 vnt./30	9.99	9.39	2.03	132.59
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.27	18.82	51.71	441.30

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkais** sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1Md. B-1,43 g; R-6,08 g; A-8,73 g; Kcal -95,35).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
 Rasa Dikvičiūtė
 II savaitė
 Pirmadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann
 FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3d	250	6.89	7.96	38.75	254.18
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), viso grūdo batonas	14-7/23d	35/5/30	9.32	9.25	17.25	189.51
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			17.59	17.31	62.36	475.57

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine (10% rieб.)	1-8/1Md	150/10	5.37	4.39	20.87	144.11
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	26.13	15.58	6.90	272.33
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos	2-5/2Md	130	1.40	6.23	6.33	86.94
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	3-10/3d	150	3.89	8.45	28.25	204.60
Pilno grūdo duona	14-72/2	40	2.56	0.76	17.72	87.96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			40.74	35.57	97.99	874.66

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su sėlenomis, grietine (30% rieб.)	5-3/1d	160/30	14.76	19.02	65.28	459.32
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.76	19.02	65.28	459.32

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
Rasa Dikevičiūtė
 II savaitė
 Antradienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieб.)	14-8/3Md	50/200	9.76	5.74	47.85	282.08
Fermentinis sūris (45% rieб.), sviestas (82% rieб.), batonas su sėlenomis	14-8/1d	20/6/40	8.51	10.56	22.15	217.66
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	2-77	50	0.25	0.10	1.45	7.70
Nesaldinta arbata	15-1/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.52	16.40	71.45	507.44

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (augalinis)	1-42	150	0.89	3.04	7.09	59.25
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	9-3/3d	80/40	19.97	10.61	6.24	200.33
Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/6Md	135	2.29	9.56	15.44	156.99
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2.80	2.40	28.56	147.04
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			31.14	26.90	101.46	772.50

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis (tausojantis)	4-44	250	6.24	6.11	53.01	228.30
Grietinė 10%	3-12/4	40	1.40	4.40	2.84	55.20
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			10.92	19.66	78.11	468.03

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, švieži agurkai *	7-3/2d	2 vnt./50	10.19	9.36	1.96	132.84
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Želė	17-124M	180	7.19	0.01	7.27	57.91
Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4.50	4.00	19.00	130.00
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.16	22.52	50.49	505.26

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai su grietine (10% rieb.)	1-2/1Md	150/12	1.55	4.37	8.86	80.64
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), grietinė (30% rieb.)	6-5/1d	180/35	16.35	20.97	37.70	404.92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			24.82	26.76	98.64	734.28

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su kiauliena ir pupelėmis (tausojantis)	10-23/2d	150/60/ 26	26.95	21.24	42.27	468.09
Pilno grūdo duona	14-72	50	3.20	0.95	22.15	109.95
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.15	22.19	64.42	578.04

! * Pusryčiams prie virtų kiaušinių pasibaigus sezonui **šviežias agurkas** keičiamas į **raugintą agurką**.

! * **Kepti varškėčiai su trintomis uogomis** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į **varškės apkepą su grietine** (techn. kort. Nr. 6-3/3d. B-23,43 g; R-17,98 g; A-55,26 g; Kcal -476,58).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
 Rasa Dikavičiūtė
 II savaitė
 Ketvirtadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5d	250	7.30	6.43	47.86	278.53
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10.34	11.54	17.45	214.99
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	2-78	50	0.25	0.03	2.60	11.63
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieб.)	15-4/1M	150 /50	1.55	1.30	2.40	27.50
Iš viso:			19.44	19.30	70.31	532.65

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1	150	1.54	3.07	8.97	69.66
Konvekinėje krosnelėje keptas vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	17.98	7.34	9.29	175.07
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos	2-4/4d	130	1.83	5.12	12.42	103.06
Virti griekiai	3-1/2Md	150	4.13	0.56	26.63	128.06
Pilno grūdo duona	14-72	50	3.20	0.95	22.15	109.95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			30.07	17.20	97.38	664.52

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės (0.5% rieб.) įdaru, grietinė (30% rieб.)	5-5/2Md	170/30	20.95	14.23	51.17	416.56
Nesaldinta arbata	15-1/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.95	14.23	51.17	416.56

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės, pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11.87	18.78	11.76	263.53
Virti griekiai	3-1/3d	150	4.18	5.57	26.98	174.77
Burokėlių salotos su raugintais agurkais *	2-4/2Md	130	1.94	5.13	12.36	103.37
Nesaldinta arbata su pienu (2.5%rieb.)	15-21	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.99	29.48	51.10	541.67

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su grietine (10%rieb.)	1-7/1Md	150/12	5.36	9.51	22.66	197.24
Troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24.08	8.55	5.33	194.55
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8Md	120	1.43	5.01	5.93	74.55
Ryžių kruopos su morkomis (tausojantis)(augalinis)	3-17	100	3.00	2.42	30.64	156.34
Pilno grūdo duona	14-72	50	3.20	0.95	22.15	109.95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			38.44	26.60	104.45	810.47

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15.94	15.28	16.01	265.27
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Pilno grūdo duona, sviestas (82%rieb.)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Iš viso:			20.95	24.56	46.22	489.61

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkais** sezono metu keičiami į **burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1Md. B-1,43 g; R-6,08 g; A-8,73 g; Kcal -95,35).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė

Rasa Dikevičiūtė

III savaitė

Pirmadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% riebalais) (tausojantis)	5-1/9Md	180/20	11.46	17.22	40.46	362.64
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1d	250	0.04	0.03	0.10	0.82
Iš viso:			13.23	17.38	48.51	403.29

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine (10% riebalais)*	1-4/1d	150/12	1.90	7.40	13.49	127.73
Konvekinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	100	19.53	11.29	7.33	209.05
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/10Md	120/6	2.45	8.05	13.43	135.96
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2.80	3.40	28.56	156.04
Pilno grūdų duona	14-72	50	3.20	0.95	22.15	109.95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			31.25	31.25	102.70	816.57

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1d	250	8.40	11.51	40.52	299.26
Pienas (2.5% riebalais)	14-46/1d	200	6.20	5.00	9.20	106.60
Želė	17-124M	180	7.19	0.01	7.27	57.91
Iš viso:			21.79	16.52	56.99	463.77

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
Rasa Dikevičiūtė
 III savaitė
 Antradienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann
 FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4d	250/20	9.05	9.92	47.79	316.62
Varškės sūris (13%rieb.), sviestas (82%rieb.), viso grūdo batonas	14-7/23d	35/5/30	9.32	9.25	17.25	189.51
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.02
Iš viso:			18.37	19.17	65.04	506.15

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (bulvės, morkos, cukinija) su kiaulienos kukulaičiais	1-24/1d	150/10	4.79	10.48	11.06	157.70
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	20.08	11.86	34.09	323.35
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			31.83	23.77	97.60	731.54

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (10%rieb.)	10-4/1d	200 (160/40) /30	19.22	17.42	56.42	458.66
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.22	17.42	56.42	458.66

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Direktorė
Rasa Dikevičiūtė
 III savaitė
 Trečiadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieš.)	14-8/3Mda	55/250	12.49	7.22	63.00	366.94
Fermentinis sūris (45% rieš.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieš.), pilno grūdo duona	14-8/2d	20/25/5/40	7.72	9.90	18.92	195.62
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.21	17.12	81.92	562.56

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (augalinis)	1-42	150	0.89	3.04	7.09	59.25
Troškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	26.38	20.39	9.28	326.18
Virtų burokėlių skiltelės	2-25/1d	150	2.43	3.16	15.13	98.67
Virti griekiai	3-1/3d	150	4.18	5.57	26.98	174.77
Pilno grūdo duona	14-72	50	3.20	0.95	22.15	109.95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			38.43	33.26	98.18	845.77

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieš.), grietinė (30% rieš.) (tausojantis)	6-3/3	150/30	19.65	16.48	46.21	411.75
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1.38	0.10	6.36	31.86
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0.07	0.02	0.56	2.66
Iš viso:			21.10	16.60	53.13	446.27

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:

Direktorė

Rasa Dikevičienė

III savaitė

Ketvirtadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2d	250/30	6.93	7.56	47.57	286.05
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/23d	35/5/30	9.32	9.25	17.25	189.51
Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.25	16.81	64.82	475.56

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)	1-24	150	1.05	2.11	8.14	55.74
Konvekciniėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-18/1d	100	22.59	8.13	17.63	234.02
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos	2-1/6Md	140	1.80	7.12	7.81	102.47
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3d	150	2.67	4.38	27.26	159.11
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0.83	0.59	2.28	17.70
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			34.13	23.62	107.25	777.93

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15.94	15.28	16.01	265.27
Pilno grūdo duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.22	24.43	38.27	449.78

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Simona Žekonė
Dietistė-projektų vadovė

Tvirtinu:
 Rasa Dikevičiūtė
 III savaitė
 Penktadienis



11 m. ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann
 FOOD SERVICES

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5d	250	10.03	5.40	47.90	280.31
Fermentinis sūris (45% riebalų), šviežias agurkas, sviestas (82% riebalų), pilno grūdo duona	14-8/2d	20/25/5/40	7.72	9.90	18.92	195.62
Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.75	15.30	66.82	475.93

Pietūs 11.40 - 14.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais ir grietine (10% riebalų)	1-16/8Md	150/12	2.18	8.40	13.20	136.75
Konvekciniame krosnelėje keptas žuvies kukuliukas (tausojantis)	8-4/1d	100	22.63	5.93	9.77	182.96
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos	2-5/1Md	130	1.46	4.27	7.34	73.63
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	3-10/3d	150	3.89	8.45	28.25	204.60
Pilno grūdo duona	14-72/7	60	3.84	1.14	26.58	131.94
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
Vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1.35	0.15	17.55	76.95
Iš viso:			35.39	28.35	103.06	808.60

Vaikams suteikiama galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu.

Pavakariai ir priešnakčiai 14.00 - 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės, pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11.87	18.78	11.76	263.53
Pilno grūdo duona, sviestas (82% riebalų)	14-72/5	50/10	3.28	9.15	22.26	184.51
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	85	0.77	4.01	4.43	56.87
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.92	31.94	38.45	504.91

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Simona Žekonė
 Dietistė-projektų vadovė