

Kauno Kazio Griniaus progimnazija

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

Šiaurės prospektas 97, Kaunas

(adresas)

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Daiva Masteikaitė



Kauno Kazio Griniaus progimnazijos
direktorė
Justina Sajūtė



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

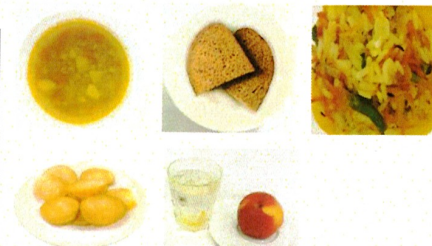
Nuo 6⁰⁰ iki 15⁰⁰ val.

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
I-variantas

1 savaitė Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100/T_NAUJA	100	0,84	4,12	5,29	51,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/160/T_NAUJA	160	6,27	17,54	34,05	314,83
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,19	25,43	60,21	495,49
Iš viso (dienos davinio):			12,19	25,43	60,21	495,49



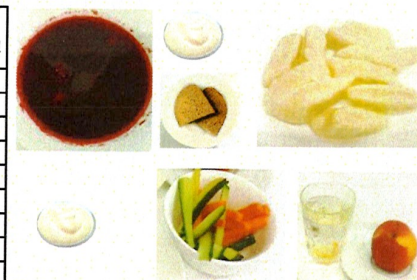
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100/T_NAUJA	100	0,90	4,11	6,41	57,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/60/T	60	12,32	6,14	0,80	107,04
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60	1,96	0,20	20,17	88,53
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/70/T_NAUJA	70	1,75	0,51	7,95	35,27
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,31	22,03	55,68	485,89
Iš viso (dienos davinio):			19,31	22,03	55,68	485,89



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T_NAUJA	100	0,96	2,08	9,19	52,79
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/160/T_NAUJA	160	23,63	11,62	41,48	369,23
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			27,87	21,89	75,64	612,60
Iš viso (dienos davinio):			27,87	21,89	75,64	612,60

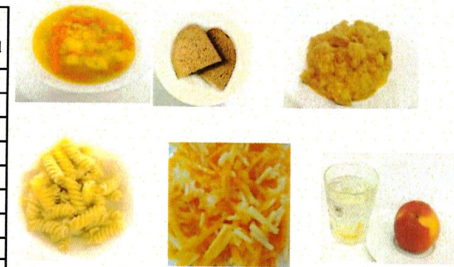


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
I-variantas

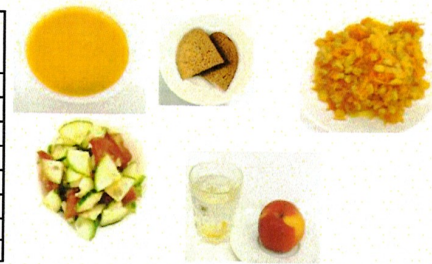
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	4,26	13,80	96,29
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-21/60/T	60	16,33	12,76	3,19	194,50
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	1,06	15,28	85,10
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	60	0,78	4,93	25,53	109,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,93	23,56	77,70	585,47
Iš viso (dienos davinio):			25,93	23,56	77,70	585,47



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/100/T	100	1,43	3,44	7,61	64,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/160/T	160	9,47	16,6	30,55	292,63
	SAL-17/80/T	80	0,73	6,55	2,96	70,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			13,65	27,14	61,02	528,65
Iš viso (dienos davinio):			13,65	27,14	61,02	528,65



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
II-variantas

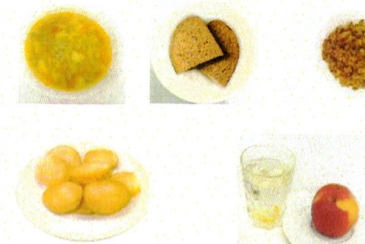
1 savaitė Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100/T_NAUJA	100	0,84	4,12	5,29	51,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Tradicionis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VRŠP-55/160/T_NAUJA	160	20,79	16,59	23,18	327,43
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			24,58	23,84	58,32	542,34
Iš viso (dienos davinio):			24,58	23,84	58,32	542,34



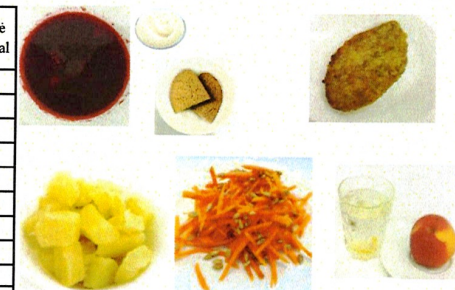
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100/T_NAUJA	100	0,90	4,11	6,41	57,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/160/T	160	7,54	9,84	45,61	329,82
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,52	17,72	72,89	516,25
Iš viso (dienos davinio):			12,52	17,72	72,89	516,25



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T_NAUJA	100	0,96	2,08	9,19	52,79
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-79/60/T	60	9,72	18,27	9,44	234,04
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	10,30	45,53
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/60/T	60	0,71	4,25	15,18	74,98
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,65	26,71	64,17	522,37
Iš viso (dienos davinio):			14,65	26,71	64,17	522,37

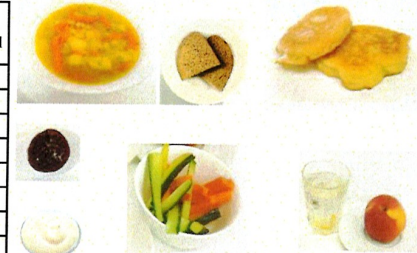


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
II-variantas

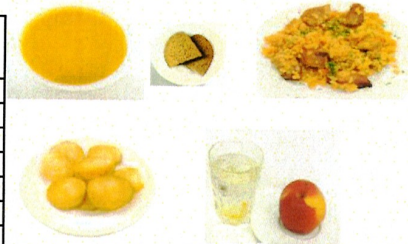
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	4,26	13,80	96,29
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais (keptas)	MLT-85/160/T	160	13,31	12,95	52,20	375,60
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			20,32	20,34	95,85	635,42
Iš viso (dienos davinio):			20,32	20,34	95,85	635,42



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/100/T	100	1,43	3,44	7,61	64,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių- kiaulienos plovas (tausojantis)	KRUOP-40/160/T_NAUJA	160	13,37	19,96	44,45	335,82
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,88	27,17	72,93	529,84
Iš viso (dienos davinio):			18,88	27,17	72,93	529,84



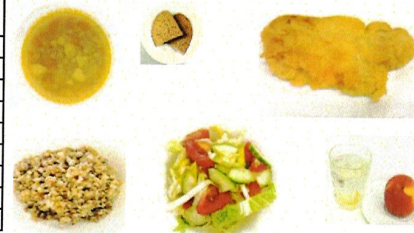
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
III-variantas

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100/T_NAUJA	100	0,84	4,12	5,29	51,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-214/60/T_NAUJA	60	8,62	17,06	13,35	201,45
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	16,37	96,36
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/60/T	60	0,55	4,91	2,43	52,76
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			13,66	26,67	57,34	502,33
Iš viso (dienos davinio):			13,66	26,67	57,34	502,33



Antradienis

Pietūs

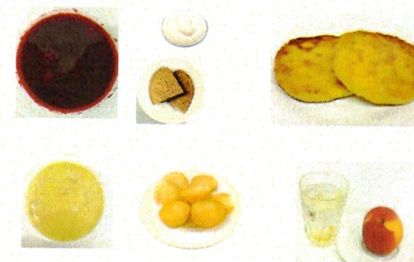
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100/T_NAUJA	100	0,90	4,11	6,41	57,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/60/T_NAUJA	60	15,62	8,88	6,01	167,91
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	1,06	15,28	85,10
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/60/T_NAUJA	60	0,35	5,28	15,24	84,04
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,63	19,88	62,84	494,58
Iš viso (dienos davinio):			21,63	19,88	62,84	494,58



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T_NAUJA	100	0,96	2,08	9,19	52,79
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-47/160/T	160	8,36	4,05	39,38	220,30
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,14	22,33	70,17	518,16
Iš viso (dienos davinio):			14,14	22,33	70,17	518,16



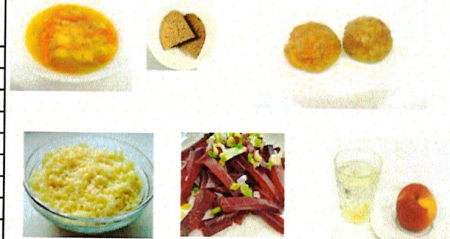
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
III-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs

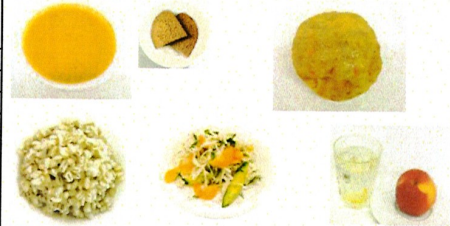
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	4,26	13,80	96,29
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/60/T_NAUJA	60	14,49	9,61	9,77	186,38
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/60/T	60	3,46	0,16	20,90	101,56
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/60/T	60	1,03	3,06	10,00	66,25
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,06	17,64	74,37	550,86
Iš viso (dienos davinio):			25,06	17,64	74,37	550,86



Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/100/T	100	1,43	3,44	7,61	64,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Jūros lydekos maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-69/60/T	60	9,51	20,37	10,53	200,43
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/60/T	60	2,53	0,73	26,17	115,18
Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-230/60/T	60	0,78	1,97	4,14	33,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,27	27,06	68,35	514,53
Iš viso (dienos davinio):			16,27	27,06	68,35	514,53



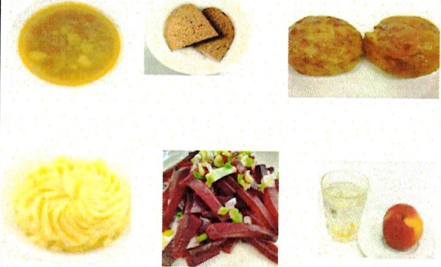
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
IV-variantas

1 savaitė Pirmadienis

Pietūs

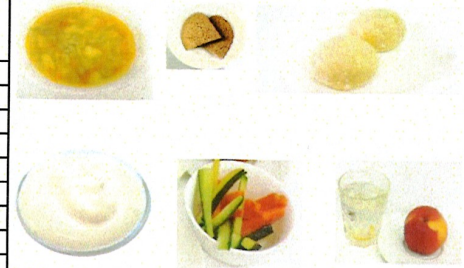
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100/T NAUJA	100	0,84	4,12	5,29	51,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-43/60/T NAUJA	60	11,34	12,78	9,31	198,05
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/60/T	60	1,25	2,01	8,89	57,98
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-30/60/T NAUJA	60	0,87	4,90	16,37	97,73
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,32	24,36	59,76	505,52
Iš viso (dienos davinio):			16,32	24,36	59,76	505,52



Antradienis

Pietūs

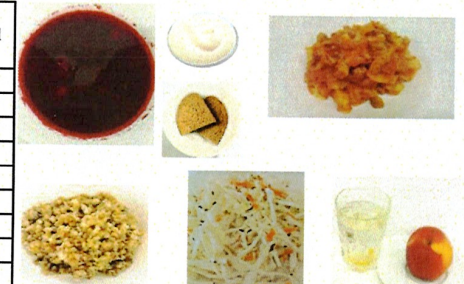
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100/T NAUJA	100	0,90	4,11	6,41	57,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės kukuliai su bananais (tausojantis)	VRŠP-58/160/T NAUJA	160	23,15	11,66	36,54	352,06
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			27,21	22,46	67,76	585,14
Iš viso (dienos davinio):			27,21	22,46	67,76	585,14



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T NAUJA	100	0,96	2,08	9,19	52,79
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/60/T NAUJA	60	12,27	16,22	9,06	218,10
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	16,37	96,36
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-257/60/T	60	0,88	5,95	5,29	76,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,88	26,33	59,97	559,20
Iš viso (dienos davinio):			17,88	26,33	59,97	559,20



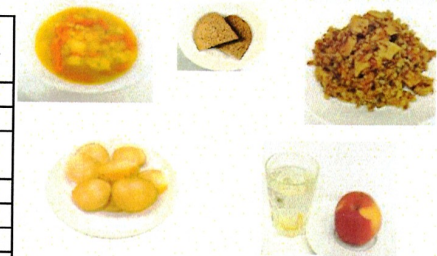
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
IV-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs

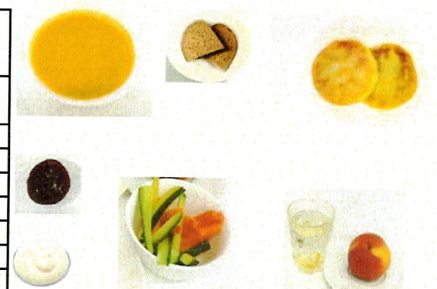
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	4,26	13,80	96,29
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/160/T	160	4,49	6,36	39,97	274,49
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,63	14,39	74,64	500,06
Iš viso (dienos davinio):			12,63	14,39	74,64	500,06



Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/100/T	100	1,43	3,44	7,61	64,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-23/160/T	160	26,48	17,19	19,04	336,64
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,86	23,76	56,50	564,91
Iš viso (dienos davinio):			30,86	23,76	56,50	564,91

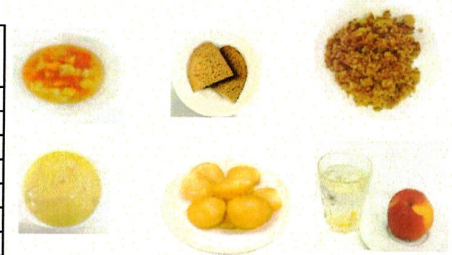


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
I-variantas

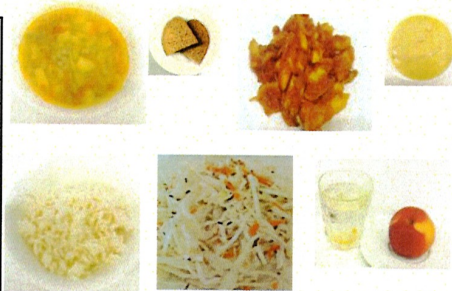
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T_NAUJA	100	1,36	2,12	7,02	47,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/160/T	160	8,90	6,21	42,18	239,58
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,96	23,03	70,64	517,15
Iš viso (dienos davinio):			14,96	23,03	70,64	517,15



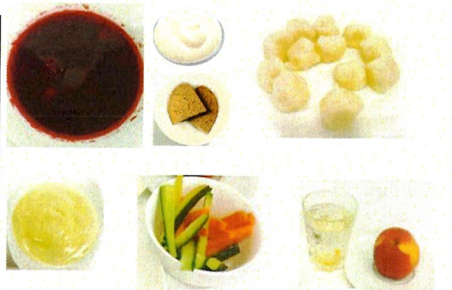
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,32	14,61	94,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis)	KMP-296/60/T_NAUJA	60	9,66	5,00	4,44	108,47
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60	1,96	0,20	20,17	88,53
Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-75/70/T	70	1,13	6,04	5,35	75,15
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,79	25,63	64,92	564,70
Iš viso (dienos davinio):			16,79	25,63	64,92	564,70



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T_NAUJA	100	1,71	2,14	18,19	94,14
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/160/T_NAUJA	160	17,79	9,62	18,07	229,92
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			22,66	24,47	61,06	553,56
Iš viso (dienos davinio):			22,66	24,47	61,06	553,56

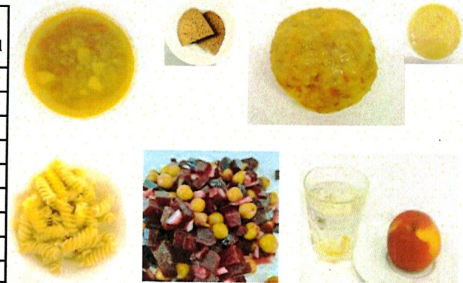


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
I-variantas

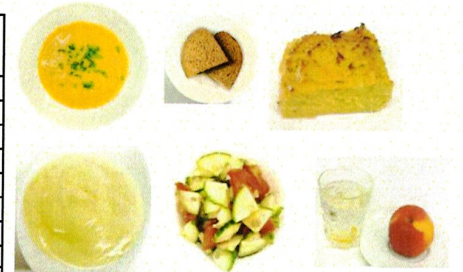
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,26	2,60	9,91	61,83
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	KMP-315/60/T_NAUJA	60	9,46	6,21	7,41	122,69
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	1,06	15,28	85,10
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-121/70/T	70	3,14	5,06	10,98	93,91
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,98	26,00	63,93	561,43
Iš viso (dienos davinio):			18,98	26,00	63,93	561,43



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T_NAUJA	100	1,68	4,75	6,76	68,86
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Bulvių plokštainis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-111/160/T	160	7,13	13,41	48,68	321,04
Skystas pieno (2,5%) padažas	PAD-26/20/T	20	0,84	1,36	1,63	22,31
Pomidorų ir šv.agurkų salotos su svogūnais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	SAL-53/90/T	90	1,31	0,60	3,80	22,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,98	20,67	80,77	535,49
Iš viso (dienos davinio):			12,98	20,67	80,77	535,49

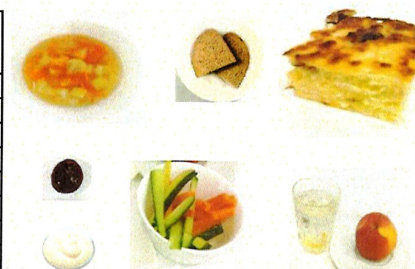


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
II-variantas

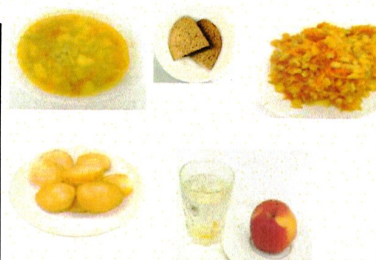
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T_NAUJA	100	1,36	2,12	7,02	47,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/160/T_NAUJA	160	22,81	19,24	17,88	333,14
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			27,12	24,49	54,75	543,82
Iš viso (dienos davinio):			27,12	24,49	54,75	543,82



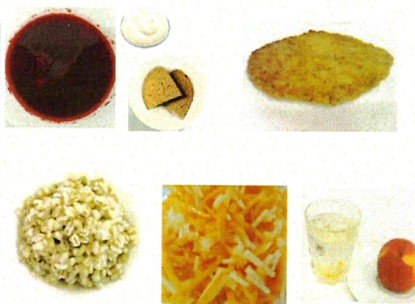
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,32	14,61	94,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/160/T	160	8,48	13,97	35,23	277,05
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,22	21,06	70,71	500,98
Iš viso (dienos davinio):			14,22	21,06	70,71	500,98



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T_NAUJA	100	1,71	2,14	18,19	94,14
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/60/T_NAUJA	60	9,60	13,49	8,33	194,73
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	GAR-46/60/T	60	1,50	1,58	12,81	71,62
Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-77/60/T	60	0,37	6,25	14,08	95,66
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			15,32	25,51	73,47	571,18
Iš viso (dienos davinio):			15,32	25,51	73,47	571,18

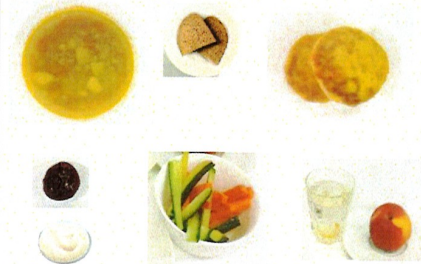


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
II-variantas

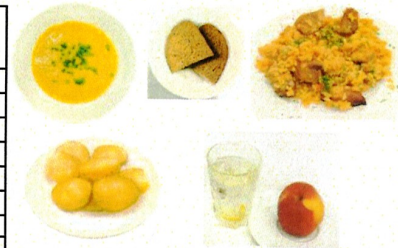
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,26	2,60	9,91	61,83
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Avižiniai sklandžiai su varške (9%) (keptas)	MLT-106/160/T	160	17,75	17,79	38,09	366,72
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,96	23,52	77,85	592,08
Iš viso (dienos davinio):			21,96	23,52	77,85	592,08



Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T NAUJA	100	1,68	4,75	6,76	68,86
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis)	KRUOP-72/160/T NAUJA	160	23,94	15,79	27,31	366,54
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			29,70	24,31	54,94	564,68
Iš viso (dienos davinio):			29,70	24,31	54,94	564,68



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
III-variantas

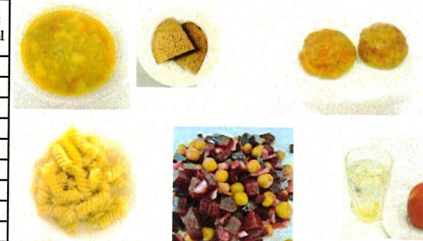
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T_NAUJA	100	1,36	2,12	7,02	47,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KMP-18/60/T_NAUJA	60	16,41	9,33	4,00	167,12
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	16,37	96,36
Pekino kopūstas, šv. agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-129/60/T	60	0,56	4,94	15,50	85,86
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,98	16,97	62,79	496,87
Iš viso (dienos davinio):			21,98	16,97	62,79	496,87



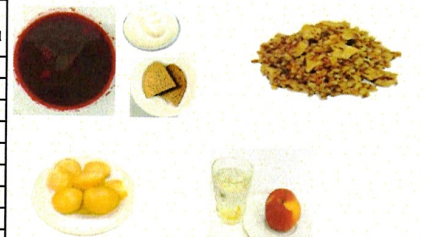
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,32	14,61	94,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	KMP-122/60/T_NAUJA	60	15,24	9,22	1,15	150,94
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	1,06	15,28	85,10
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-21/60/T	60	1,18	4,34	6,04	59,87
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			22,84	18,49	56,98	490,94
Iš viso (dienos davinio):			22,84	18,49	56,98	490,94



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T	100	1,66	2,14	9,89	61,14
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių troškiny su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/160/T	160	6,53	15,31	46,98	294,49
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,65	23,13	78,02	503,18
Iš viso (dienos davinio):			12,65	23,13	78,02	503,18

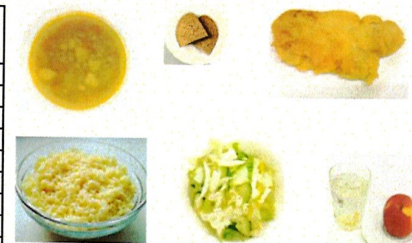


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
III-variantas

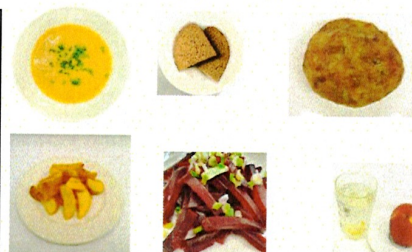
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,26	2,60	9,91	61,83
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/60/T_NAUJA	60	9,67	9,72	3,38	151,15
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/60/T	60	3,46	0,16	20,90	101,56
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šato spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-181/60/T	60	0,55	4,61	17,04	82,15
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,96	17,64	71,13	497,07
Iš viso (dienos davinio):			16,96	17,64	71,13	497,07



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T_NAUJA	100	1,68	4,75	6,76	68,86
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/60/T_NAUJA	60	8,61	16,15	7,99	176,48
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/60/T	60	1,15	3,10	11,56	116,72
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/60/T	60	1,03	3,06	10,00	66,25
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,49	27,61	56,21	528,69
Iš viso (dienos davinio):			14,49	27,61	56,21	528,69



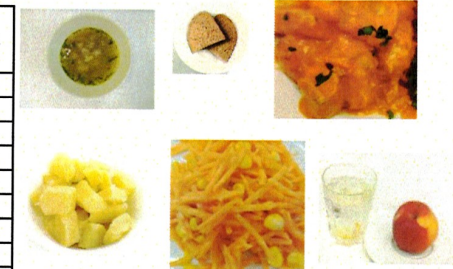
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
IV-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

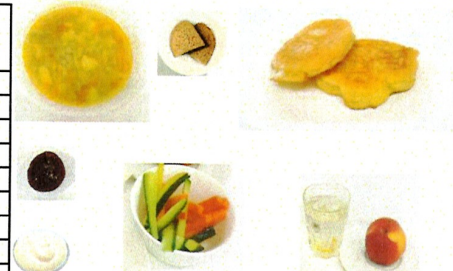
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T NAUJA	100	1,36	2,12	7,02	47,15
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/60/T NAUJA	60	10,00	16,87	4,17	207,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	0,50	3,09	4,97	46,47
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/60/T	60	0,50	3,09	22,97	99,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,38	25,72	59,03	501,01
Iš viso (dienos davinio):			14,38	25,72	59,03	501,01



Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,32	14,61	94,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/160/T	160	14,58	16,01	50,56	398,71
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,19	22,46	95,02	656,89
Iš viso (dienos davinio):			19,19	22,46	95,02	656,89



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T	100	1,66	2,14	9,89	61,14
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	KMP-298/60/T	60	9,88	10,48	1,92	136,17
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	16,37	96,36
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotais aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	60	0,78	4,93	25,53	109,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,09	19,63	73,77	517,90
Iš viso (dienos davinio):			16,09	19,63	73,77	517,90



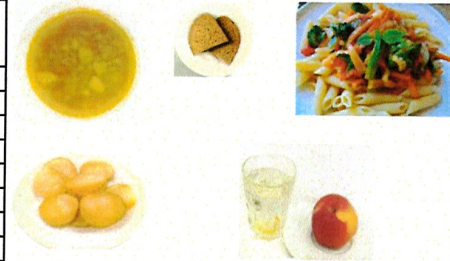
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
IV-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs

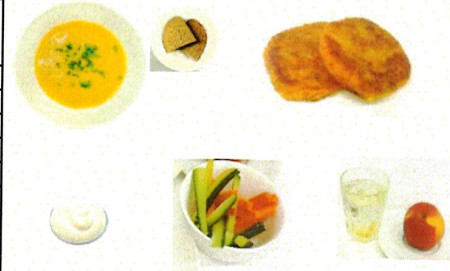
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,26	2,60	9,91	61,83
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	MLT-108/160/T	160	7,42	13,00	40,11	312,12
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,76	19,37	70,89	503,23
Iš viso (dienos davinio):			12,76	19,37	70,89	503,23



Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T NAUJA	100	1,68	4,75	6,76	68,86
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-56/160/T	160	23,93	13,71	35,33	365,49
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			28,77	25,15	66,90	610,28
Iš viso (dienos davinio):			28,77	25,15	66,90	610,28

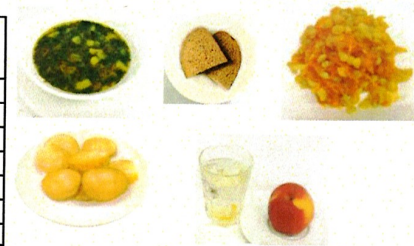


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
I-variantas

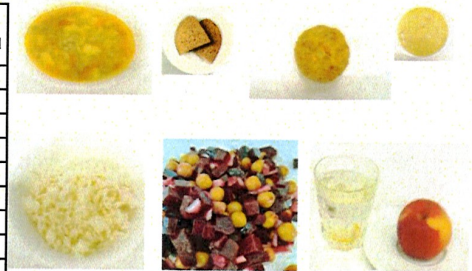
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/100/T_NAUJA	100	1,40	4,75	5,59	61,40
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Žirnių šustinė (troškintas) (tausojantis)	ADP-11/160/T_NAUJA	160	9,12	15,38	34,98	331,58
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,86	24,31	61,56	525,88
Iš viso (dienos davinio):			14,86	24,31	61,56	525,88



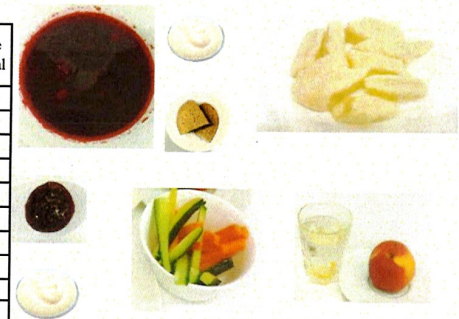
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,25	10,58	70,06
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/60/T_NAUJA	60	10,05	4,16	5,53	110,35
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60	1,96	0,20	20,17	88,53
Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-93/70/T	70	1,90	7,12	8,51	94,11
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,50	25,80	65,14	560,95
Iš viso (dienos davinio):			17,50	25,80	65,14	560,95



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T_NAUJA	100	0,92	5,11	6,52	63,23
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis)	VRŠP-53/160/T_NAUJA	160	14,33	9,91	24,97	323,33
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,32	19,65	61,50	564,74
Iš viso (dienos davinio):			18,32	19,65	61,50	564,74

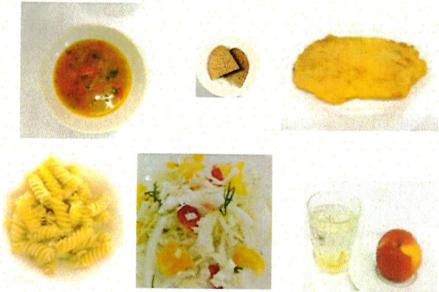


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
I-variantas

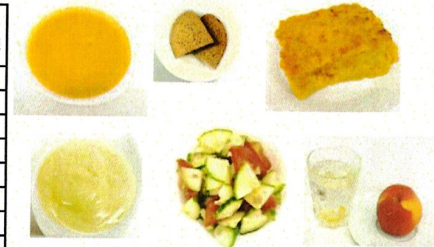
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T_NAUJA	100	0,86	4,13	5,40	55,51
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-355/60/T_NAUJA	60	26,15	16,59	15,92	337,44
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	1,06	15,28	85,10
Kopūstų salotos su paprikomis ir agurkais (augalinis)	SAL-12/60/T	60	0,84	3,13	3,28	40,93
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,61	25,46	59,78	619,36
Iš viso (dienos davinio):			32,61	25,46	59,78	619,36



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	2,13	7,39	44,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-56/160/T	160	6,77	18,73	33,23	302,67
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,89	1,55	23,43
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,90	26,93	63,16	503,78
Iš viso (dienos davinio):			12,90	26,93	63,16	503,78

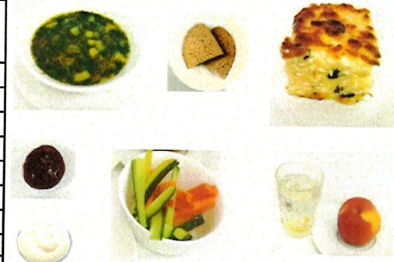


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
II-variantas

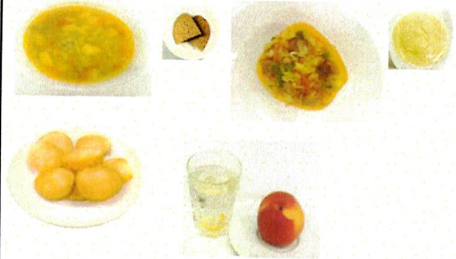
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	SR-76/100/T_NAUJA	100	1,40	4,75	5,59	61,40
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Purus varškės pudingas (tausojantis)	VRŠP-54/160/T	160	20,84	19,82	20,71	317,54
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,19	27,70	56,15	542,47
Iš viso (dienos davinio):			25,19	27,70	56,15	542,47



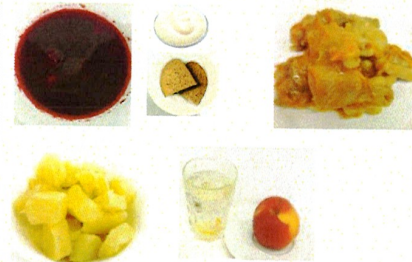
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,25	10,58	70,06
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/160/T_NAUJA	160	6,42	9,00	30,66	232,46
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,33	26,95	62,68	532,94
Iš viso (dienos davinio):			12,33	26,95	62,68	532,94



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T_NAUJA	100	0,92	5,11	6,52	63,23
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	KMP-30/120/T_NAUJA	120	17,28	20,42	33,42	319,27
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	10,30	45,53
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,46	27,64	70,30	543,06
Iš viso (dienos davinio):			21,46	27,64	70,30	543,06

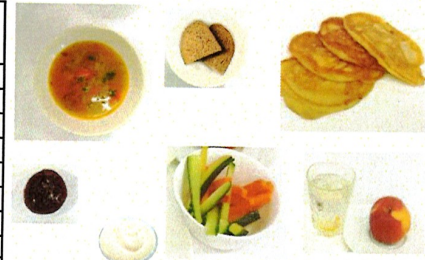


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
II-variantas

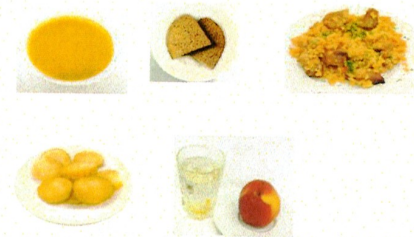
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T_NAUJA	100	0,86	4,13	5,40	55,51
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso gūdo blynėliai su kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-21/160/T	160	17,55	12,92	52,01	405,21
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,36	20,18	87,26	624,25
Iš viso (dienos davinio):			21,36	20,18	87,26	624,25



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	2,13	7,39	44,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos plovos su daržovėmis (tausojantis)	KRUOP-86/160/T	160	10,93	17,49	50,80	312,60
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,05	23,39	79,06	486,66
Iš viso (dienos davinio):			16,05	23,39	79,06	486,66



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
III-variantas

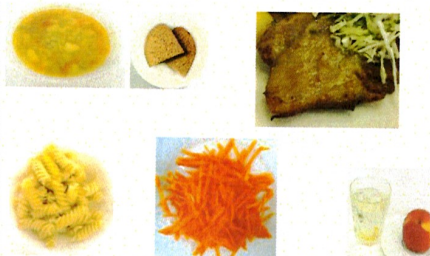
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (taisojantis)	SR-76/100/T_NAUJA	100	1,40	4,75	5,59	61,40
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepsnys su kmynais (taisojantis) (keptas su garais)	KMP-39/60/T	60	11,13	15,34	12,21	195,42
Virti griekiai (taisojantis) (augalinis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	16,37	96,36
Kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-179/60/T	60	0,82	6,56	4,07	74,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,00	27,23	58,14	528,46
Iš viso (dienos davinio):			17,00	27,23	58,14	528,46



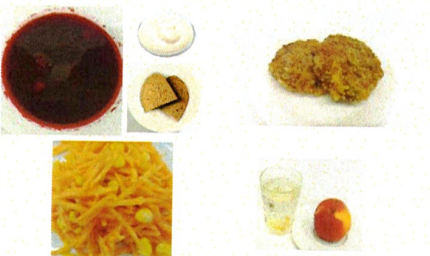
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (taisojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,25	10,58	70,06
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos šlaunelė (keptas su garais) (taisojantis)	KMP-304/60/T_NAUJA	60	17,32	10,68	0,67	172,24
Virti viso grūdo makaronai (taisojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	1,06	15,28	85,10
Morkų salotos su česnakų ir majonezu (augalinis)	SAL-71/60/T_NAUJA	60	0,31	3,89	13,40	67,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,60	19,43	59,83	495,68
Iš viso (dienos davinio):			23,60	19,43	59,83	495,68



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (taisojantis)	SR-65/100/T_NAUJA	100	0,92	5,11	6,52	63,23
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių kotletai (taisojantis) (keptas su garais)	KRUOP-47/160/T_NAUJA	160	9,24	11,39	32,23	312,56
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/80/T	80	0,67	4,12	6,64	61,96
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,97	22,67	65,45	552,78
Iš viso (dienos davinio):			12,97	22,67	65,45	552,78



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
III-variantas

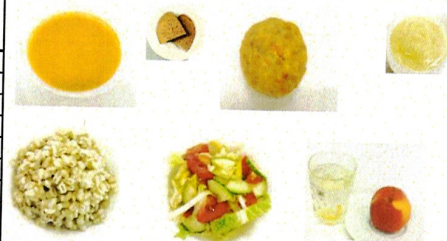
Ketvirtadienis

Pietūs		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T_NAUJA	100	0,86	4,13	5,40	55,51
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	KMP-297/60/T_NAUJA	60	10,53	10,42	2,04	147,88
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,89	1,55	23,43
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/60/T	60	3,46	0,16	20,90	101,56
Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-140/70/T	70	0,86	3,60	17,94	78,54
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:		18,48	20,75	67,73	507,30	
Iš viso (dienos davinio):		18,48	20,75	67,73	507,30	



Penktadienis

Pietūs		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirnta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	2,13	7,39	44,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojantis)	ŽUVP-118/60/T_NAUJA	60	11,89	11,60	9,30	192,80
Grietinės (30%) padažas	PAD-63/20/T	20	0,38	3,84	0,94	40,10
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/60/T	60	2,53	0,73	26,17	115,18
Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv. pomidorai, paprika) (augalinis)	SAL-2/70/T	70	0,62	1,53	2,60	22,66
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:		18,48	20,38	66,30	515,90	
Iš viso (dienos davinio):		18,48	20,38	66,30	515,90	



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
IV-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

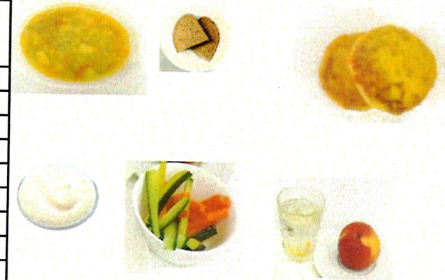
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	SR-76/100/T NAUJA	100	1,40	4,75	5,59	61,40
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/60/T NAUJA	60	10,57	17,33	17,21	272,15
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	10,30	45,53
Pekino kopūstų, šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-66/60/T	60	0,56	3,71	2,24	40,81
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			15,67	26,40	55,24	520,27
Iš viso (dienos davinio):			15,67	26,40	55,24	520,27



Antradienis

Pietūs

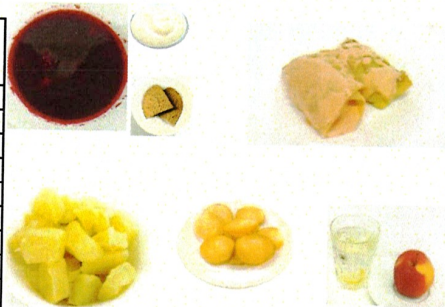
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,25	10,58	70,06
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/160/T	160	15,36	13,71	44,96	364,89
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,73	23,65	80,35	610,88
Iš viso (dienos davinio):			19,73	23,65	80,35	610,88



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T NAUJA	100	0,92	5,11	6,52	63,23
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Balandėliai su kiaušiena, grietinės (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/100/T NAUJA	100	7,65	16,00	36,83	273,69
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	10,30	45,53
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			13,89	26,44	74,68	526,38
Iš viso (dienos davinio):			13,89	26,44	74,68	526,38

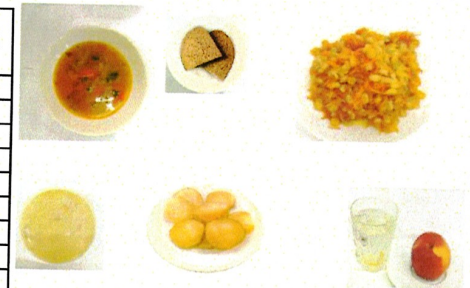


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
IV-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T NAUJA	100	0,86	4,13	5,40	55,51
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-11/160/T	160	5,81	8,37	56,43	303,31
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			12,37	27,20	83,27	589,24
Iš viso (dienos davinio):			12,37	27,20	83,27	589,24



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirmta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	2,13	7,39	44,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas)	MLT-107/160/T	160	17,86	17,61	54,47	442,21
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/90/T	90	0,66	0,14	4,29	16,95
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,85	22,87	91,71	650,52
Iš viso (dienos davinio):			21,85	22,87	91,71	650,52

