

1 savaitė

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 lapas

Pirmadienis

6-10 metų vaikams

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/100	100	1.16	3.81	7.39	66.98
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/100	80/20	15.22	11.63	4.45	180.73
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/80	80	1.38	2.38	12.47	76.05
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/80	80	1.10	3.82	5.82	58.67
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			21.00	22.18	64.45	523.42
Iš viso (dienos davinio):			21.00	22.18	64.45	523.42

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100	0.97	1.92	8.71	53.38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1/150	150	19.00	8.96	42.42	323.86
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0.12	0.10	2.47	8.77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0.75	0.08	4.80	25.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			23.22	14.60	93.03	581.60
Iš viso (dienos davinio):			23.22	14.60	93.03	581.60

Trečiadienis

2 lapas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/100	100	2.60	4.64	7.99	83.66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27/75	75	19.12	12.12	9.95	224.49
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GAR-11/80	80	2.74	0.50	21.06	93.80
Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-16/40	40	0.65	2.26	3.85	34.87
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/40	40	0.32	0.00	0.84	4.80
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			27.57	20.06	78.01	582.61

Iš viso (dienos davinio): 27.57 20.06 78.01 582.61

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100	100	2.32	3.83	9.19	77.55
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/75	75	12.11	2.18	9.76	107.60
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	5.04	1.24	27.72	139.60
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su aliejumi (augalinis)	SAL-63/80	80	0.74	5.53	2.74	63.85
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			22.35	13.32	83.73	529.59

Iš viso (dienos davinio): 22.35 13.32 83.73 529.59

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/100	100	1.60	4.41	6.52	71.87
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/75	75	20.56	13.78	12.53	255.10
Biri nešlifuotių ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/80	80	1.74	0.20	21.59	95.10
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/80	80	0.75	4.45	3.33	55.84
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			26.79	23.38	78.29	618.90
Iš viso (dienos davinio):			26.79	23.38	78.29	618.90

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs I var.

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	100	0.97	3.79	5.03	55.77
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35/75	75	17.15	13.31	4.92	207.69
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	5.04	1.24	27.72	139.60
Šv.kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/80	80	0.77	3.38	6.54	58.35
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			26.07	22.26	78.53	602.40
Iš viso (dienos davinio):			26.07	22.26	78.53	602.40

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/100	100	1.20	3.84	9.78	76.89
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Virtas laišos kukulis (tausojantis)(virtas)	ŽUVP-1/75	75	14.94	10.16	4.70	169.18
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80	80	1.66	0.08	15.23	67.39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgražų aliejumi (augalinis)	SAL-20/80	80	2.11	5.31	8.18	81.73
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			22.05	19.93	72.21	536.18

Iš viso (dienos davinio): 22.05 19.93 72.21 536.18

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100	0.97	1.92	8.71	53.38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Bulvių plokštainis (keptas su garais)(augalinis)	VGDRŽP-43A/200	200	5.62	8.91	38.94	255.67
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/40	40	0.32	0.00	0.84	4.80
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/40	40	0.38	0.05	2.40	12.65
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100	100	3.20	2.50	4.90	55.00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			13.07	19.90	90.27	579.54

Iš viso (dienos davinio): 13.07 19.90 90.27 579.54

Ketvirtadienis

5 lapas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/100	100	2.61	2.03	10.19	66.40
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/150	150	20.77	14.89	27.06	326.92
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0.12	0.10	2.47	8.77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0.75	0.08	4.80	25.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			26.63	20.64	79.15	597.68
Iš viso (dienos davinio):			26.63	20.64	79.15	597.68

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/100	100	1.14	3.84	7.93	68.25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/75	75	20.56	13.78	12.53	255.10
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	5.04	1.24	27.72	139.60
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/80	80	1.37	4.22	7.00	76.01
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			30.25	23.62	89.50	679.95
Iš viso (dienos davinio):			30.25	23.62	89.50	679.95

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/100	100	2.64	3.89	10.36	82.06
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Vištienos ir daržovių troškiny (bulvės,svogūnai,morkos) (tausojantis)	KMP-22/180	60/120	16.81	12.64	21.95	264.97
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/80	80	1.10	3.82	5.82	58.67
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100	100	3.20	2.50	4.90	55.00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			25.85	23.37	76.89	600.14
Iš viso (dienos davinio):			25.85	23.37	76.89	600.14

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100	1.57	3.79	8.30	70.07
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepti varškėčiai (tausojantis keptas su garais)	VRŠP-23/150	150	22.19	14.53	27.32	328.34
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0.12	0.10	2.47	8.77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0.75	0.08	4.80	25.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			27.01	22.04	77.52	602.77
Iš viso (dienos davinio):			27.01	22.04	77.52	602.77

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100	100	1.24	1.97	8.72	57.31
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Ryžių - kiaulienos plovav (tausojantis)	KRUOP-40/200	140/60	16.07	21.16	33.56	389.20
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/60	60	0.48	0.00	1.26	7.20
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/40	40	0.38	0.05	2.40	12.65
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			20.31	23.72	80.26	607.35
Iš viso (dienos davinio):			20.31	23.72	80.26	607.35

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr.sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/100	100	1.43	2.05	10.15	64.11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais)(tausojantis)	KMP-1/75	75	14.69	13.35	0.81	179.55
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/80	80	1.74	0.20	21.59	95.10
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/80	80	1.10	3.82	5.82	58.67
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			21.10	19.96	72.69	538.42
Iš viso (dienos davinio):			21.10	19.96	72.69	538.42

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/100	100	1.90	4.43	9.16	80.77
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepta jūros lydekos filė (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-30/75	75	15.11	7.96	7.17	160.64
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	5.04	1.24	27.72	139.60
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80	80	1.23	1.92	8.71	50.58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
Iš viso:			25.42	16.09	87.08	572.58
Iš viso (dienos davinio):			25.42	16.09	87.08	572.58