

UAB „TOMILJA“

Vilniaus Levo Karsavino mokykla

Justiniškių g. 43, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

(pusryčiai+pietūs+vakarienė)

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.**

Tvirtinu:

UAB“TOMILJA“

Direktorė Tomilija Kazakevič

2020-08-31



Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

I savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.45-9.00 val.



| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis) | 3-3/38T 3 | 250 | 6,61 | 2,97 | 60,25 | 294,19 |
| Sviestinis kruasanas | | 25 | 1,63 | 5,10 | 9,55 | 91,75 |
| Pienas (2.5%rieb.) | | 150 | 4,65 | 3,75 | 6,90 | 79,95 |
| Viso | | | 6,61 | 2,97 | 60,25 | 465,89 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/38AT | 150 | 3,73 | 5,10 | 20,73 | 143,79 |
| Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis) | 11-5/102 T | 100(65/25) | 17,73 | 10,26 | 4,71 | 182,09 |
| Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis) | 2-1/11 | 80/10 | 1,25 | 5,15 | 9,20 | 88,15 |
| Konservuoti žali žirneliai (augalinis) | 49S | 40 | 1,96 | 0,08 | 6,32 | 33,84 |
| Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/50T 2 | 75 | 4,46 | 2,92 | 24,27 | 141,15 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| Stalo vanduo su citrina | 17-1/17 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 30,43 | 23,90 | 74,28 | 633,89 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiški blynai su varške (9%) | 77A | 120 | 13,58 | 17,43 | 20,06 | 290,10 |
| Trintos uogos* | | 30 | 0,3 | 0 | 3,34 | 3,90 |
| Sezoniniai vaisiai* | | 80 | 1,21 | 0,48 | 22,31 | 89,60 |
| Nesaldinta arbata (kmynų) | 17-1/2 18 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 |
| Iš viso: | | | 15,09 | 17,91 | 45,71 | 384,01 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 52,13 | 44,78 | 180,24 | 1483,79 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.45-9.00 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 alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 6-3/61AT | 150 | 6,93 | 2,98 | 49,11 | 201,85 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu | 16-1/4 2 | 28/6/26 | 7,57 | 12,68 | 12,55 | 194,66 |
| Nesaldinta arbata (crškėtrožių vaisių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 14,50 | 15,66 | 61,66 | 396,51 |

Pietūs 12.30- 13.00 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,“ (augalinis) (tausojantis) | 1-5/2M | 150 | 2,21 | 2,26 | 9,04 | 65,35 |
| Grietinė (30%rieb.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| Keptas konvekciniėje maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis) | 34A | 75 | 18,5 | 7,69 | 7,13 | 228,48 |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT | 120 | 3,01 | 4,98 | 21,59 | 143,23 |
| Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu (augalinis) | 2-5/3 | 80/8 | 0,89 | 5,14 | 3,20 | 62,60 |
| Švieži agurkai * | 18/22 2 | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,38 | 8,52 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 | 30 | 1,92 | 0,57 | 13,29 | 65,97 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Geriamas vanduo | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 27,44 | 23,40 | 63,68 | 631,83 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis) | 4-8/169 | 140 | 6,56 | 5,93 | 28,14 | 192,19 |
| Sviesto-grietinės (30%) padažas | 3P | 50 | 0,62 | 12,85 | 0,80 | 182,95 |
| Kefyras 2,5% | | 150 | 4,80 | 3,75 | 5,85 | 76,35 |
| Iš viso: | | | 11,98 | 22,53 | 34,79 | 451,49 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 53,92 | 61,59 | 160,13 | 1479,83 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 93A | 250 | 10,36 | 5,82 | 44,83 | 273,14 |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir kriaušėmis | 16-8/160 | 60(24/24/12) | 5,79 | 3,29 | 14,90 | 112,34 |
| Nesaldinta arbata (vaisinė) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 16,15 | 9,11 | 59,73 | 385,48 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių sriuba su buvėmis (augalinis) (tausojantis) | 17Sr | 150 | 3,64 | 3,3 | 14,61 | 93,57 |
| Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | 10-5/109 T | 100/50 | 30,57 | 25,99 | 28,40 | 310,03 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)* | | 60 (20/20/20) | 6,00 | 5,90 | 5,50 | 77,00 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 8 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| Stalo vanduo su apelsinais | 17-1/17 | 200 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 42,85 | 36,08 | 74,54 | 603,25 |

Vakarienė 15.00-15.30 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 sūriu (45%) (tausojantis) | 66A | 150 | 10,10 | 8,30 | 27,10 | 223,00 |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 15-8/161AT | 100 | 1,00 | 2,43 | 18,64 | 100,46 |
| Pienas (2.5% rieč.) | | 200 | 6,20 | 5,00 | 9,20 | 106,60 |
| Iš viso: | | | 17,30 | 15,73 | 54,94 | 430,06 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 76,30 | 60,92 | 189,21 | 1418,79 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

I savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) | 109A | 200 | 7,84 | 7,86 | 32,00 | 234,00 |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 8-3/60T | 50 | 6,15 | 5,85 | 0,35 | 78,65 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) | 16-1/3 | 48(43/5/) | 1,99 | 4,55 | 11,15 | 93,15 |
| Nesaldinta arbata (juodoji) | 15-5/2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 15,98 | 18,26 | 43,50 | 405,80 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis * (augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT 1 | 150 | 5,77 | 2,48 | 24,8 | 144,57 |
| Grietinė (30%rieb.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis) | 85A | 150 | 22,43 | 13,62 | 28,09 | 326,87 |
| Trintos uogos* | | 30 | 0,3 | 0 | 3,34 | 3,90 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/21 | 20 | 0,96 | 0,52 | 2,07 | 11,88 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)* | | 50(20/30) | 0,79 | 0,06 | 4,22 | 20,58 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 8 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| Stalo vanduo su braškėmis | 17-1/17 | 200 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 32,14 | 19,87 | 84,82 | 633,23 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti moliūgų blynai su kefyru (2,5%) | 4-6/122 | 120 | 6,65 | 8,22 | 20,17 | 181,26 |
| Grietinė (30%) | 14P | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,93 | 87,90 |
| Nesaldinta arbata (ramunelių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bandelė su cinamonu | 14K | 50 | 2,75 | 0,75 | 7,80 | 144,00 |
| Iš viso: | | | 10,12 | 17,97 | 28,90 | 413,16 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 58,24 | 56,10 | 157,22 | 1452,19 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

** Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.



| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) | 3-3/35T | 250 | 5,47 | 5,13 | 41,78 | 235,16 |
| Trinta varške (9%) su trintomis braškėmis | 15-1/8 | 70(59/11) | 9,06 | 5,08 | 5,84 | 108,69 |
| Kakava su pienu | 4G | 150 | 3,18 | 2,51 | 16,68 | 108,10 |
| Iš viso: | | | 17,71 | 12,72 | 64,30 | 451,95 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT | 150 | 2,62 | 8,28 | 19,11 | 156,7 |
| Grietinė (30% riebi.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| Konvekciniėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis) | 9-7/144T | 100 | 18,67 | 0,35 | 0,12 | 78,32 |
| Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) | 4Gar | 100 | 2,27 | 3,79 | 16,19 | 107,76 |
| Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis) | 7S/ 13P | 100 | 1,2 | 14,58 | 4,97 | 147,38 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 8 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| Stalo vanduo su braškėmis* | 17-1/17 | 200 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 27,59 | 30,29 | 66,67 | 636,17 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis) | 40A | 60 | 4,31 | 17,03 | 0,50 | 172,22 |
| Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu 82% (tausojantis) | 6-3/60T | 100 | 5,57 | 3,23 | 29,37 | 168,87 |
| Pomidorų padažas "Vaikiškas" | | 15 | 0,40 | 0,00 | 3,30 | 20,00 |
| Švieži agurkai* | 18/22 2 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 4,26 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Nesaldinta arbata (metų) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,74 | 20,80 | 46,70 | 429,91 |

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJĄ“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.



| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| iršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 93A | 250 | 10,36 | 5,82 | 44,83 | 273,14 |
| iso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės(13%) sūriu | 36907 | 25/5/20 | 6,00 | 5,90 | 121,00 | 145,60 |
| nesaldinta arbata (juodoji) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Š viso: | | | 16,36 | 11,72 | 165,83 | 418,74 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| lieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis) | 1-3/32AT | 150 | 3,54 | 4,46 | 10,70 | 97,04 |
| ištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėje (15%) su morkomis (tausojantis) | 10-5/100T | 120 (80/40) | 19,01 | 4,01 | 3,07 | 124,39 |
| virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) | 3-3/36AT | 100 | 2,54 | 2,18 | 27,42 | 139,41 |
| Morkų salotos su česnakais su alėjaus padažu (augalinis) | 11S | 50 | 0,53 | 4,77 | 4,48 | 57,92 |
| kopūstų-agurkų salotos su salotų padažu (augalinis)* | 3S | 50 | 0,85 | 2,52 | 3,42 | 36,19 |
| ilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| sezoniniai vaisiai * | 18/20 8 | 120 | 0,48 | 0,48 | 15,60 | 68,64 |
| talio vanduo su braškėmis* | 17-1/17 | 200 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Š viso: | | | 29,19 | 18,91 | 77,72 | 589,04 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti orkaiteje varškėčiai (9%) (tausojantis) | 83A | 100 | 17,17 | 10,71 | 21,43 | 229,60 |
| grietinė (30%) | 3P | 15 | 0,35 | 3,84 | 1,06 | 40,19 |
| braškių uogienė | 15P | 15 | 0,05 | 0,00 | 10,64 | 40,65 |
| Kakava su pienu | 4G | 150 | 3,18 | 2,51 | 5,03 | 51,45 |
| Š viso: | | | 20,75 | 17,06 | 38,16 | 361,89 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 66,30 | 47,69 | 281,71 | 1369,67 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
Direktorė
Svetlana Butautienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 110A | 200 | 9,85 | 9,83 | 35,13 | 259,40 |
| EKO jogurtas "MIAU" 3,2%rieb. su braškėmis | 125 | 125 | 4,10 | 3,10 | 14,10 | 102,00 |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 13,95 | 12,93 | 49,23 | 361,40 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT | 150 | 2,32 | 3,37 | 16,11 | 104,02 |
| Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis) | 108/161T | 130(75/20/35) | 22,99 | 3,32 | 4,47 | 139,73 |
| Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/50T 2 | 100 | 5,95 | 3,89 | 32,36 | 188,20 |
| Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su alėjaus padažu (augalinis) | 53S | 100 | 0,90 | 9,60 | 8,38 | 116,27 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Stalo vanduo su citrina | 17-1/17 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 34,40 | 20,67 | 74,35 | 613,67 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės-ryžių apkepas (tausojantis) | 85A | 100 | 13,50 | 6,60 | 26,4 | 239,00 |
| Grietinė (30%) | 3P | 15 | 0,35 | 3,84 | 1,06 | 40,19 |
| Trintos uogos* | | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 52,40 |
| Nesaldinta arbata (čiobrelių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 8 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| Iš viso: | | | 14,25 | 10,84 | 60,42 | 388,79 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 62,60 | 44,44 | 184,00 | 1363,86 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36T | 200 | 5,04 | 4,35 | 54,87 | 278,26 |
| Sviestinis kruasanas | | 25 | 1,63 | 5,10 | 9,55 | 91,75 |
| Pienas (2,5%) | 16-8/160 | 100 | 3,25 | 2,50 | 4,75 | 54,13 |
| Iš viso: | | | 9,92 | 11,95 | 69,17 | 424,14 |

Pietūs 12.30- 13.00 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) (tausojantis) | 11Sr | 150 | 1,37 | 5,08 | 11,02 | 95,31 |
| Grietinė (30%rieb.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| Konvekcinėje krosnelėje keptos su garais vištienos blauzdelės (tausojantis) | 32A | 100 | 24,12 | 19,19 | 0,68 | 271,77 |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT | 80 | 2,01 | 3,32 | 14,39 | 95,49 |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis) | 2-3/62A | 100 | 1,48 | 2,59 | 10,47 | 71,06 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| Stalo vanduo | 15-9/5 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 30,45 | 32,96 | 45,67 | 600,97 |

Vakarienė 15.00-15.30 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 malta kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 160(113, 4/32,4) | 13,88 | 3,08 | 33,74 | 350,81 |
| EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40%rieb | | 20 | 3,66 | 2,91 | 0,03 | 42,00 |
| Sezoniniai vaisiai * | 18/20 8 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| Nesaldinta arbata (ramunelių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 17,94 | 6,39 | 46,77 | 450,01 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 58,31 | 51,30 | 161,61 | 1475,12 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius
- * Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| iršta sorų kruopų košė su sviesto-grietinės adažu (tausojantis) | 102A | 200/30 | 8,87 | 4,02 | 40,22 | 235,55 |
| ukinių keksiukai | 16-8/172 | 60 | 3,99 | 4,06 | 5,84 | 151,60 |
| lesaldinta arbata (juodoji) | 17-1/2 18 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Š viso: | | | 12,86 | 8,08 | 46,06 | 387,15 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT | 150 | 1,43 | 3,14 | 10,68 | 76,72 |
| irietinė (30% riebi) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| šepetys orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis) | 9-8/163T | 110 | 19,49 | 5,26 | 2,23 | 134,25 |
| šorkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) | 14-6/120A | 50 | 0,63 | 3,59 | 4,69 | 53,60 |
| bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) | 4Gar | 100 | 2,27 | 3,79 | 16,19 | 107,76 |
| šerėkino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 90 | 0,92 | 4,74 | 4,79 | 65,49 |
| šilno grūdų ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| šezoniniai vaisiai* | 18/20 8 | 120 | 0,48 | 0,48 | 15,60 | 68,64 |
| šaldyto vanduo su apelsiniais | 17-1/17 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Š viso: | | | 27,65 | 23,89 | 67,46 | 595,27 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| šmeliniai blynai | 68A | 120 | 9,53 | 21,8 | 45,6 | 410,00 |
| šrintos uogos* | | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 52,40 |
| šaldinta arbata (šaldytuvinių vaisių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Š viso: | | | 9,53 | 21,80 | 65,56 | 462,40 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 50,04 | 53,77 | 179,08 | 1444,82 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-1,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

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

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| šveiškos dešrelės Tigriukas (tausojantis) | 40A | 60 | 4,31 | 17,03 | 0,50 | 172,22 |
| šveiški grikių kruopų košė (tausojantis) | 7G | 75 | 4,54 | 4,11 | 24,95 | 152,16 |
| šveiški pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų) | | 15 | 0,40 | 0,00 | 3,30 | 20,00 |
| šveiški daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)* | | 50(20/30) | 0,79 | 0,06 | 4,22 | 20,58 |
| šveiški saldinta arbata (metų) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Š viso: | | | 10,04 | 21,20 | 32,97 | 364,96 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| šveiški žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/30AT | 150 | 4,23 | 3,33 | 18,47 | 120,74 |
| šveiški varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis) | 7-8/170T | 140 | 15,92 | 10,33 | 24,33 | 254,02 |
| šveiški saldintas jogurtas (2,5%) | 18/21 | 30 | 1,44 | 0,78 | 1,38 | 17,82 |
| šveiški raškių uogienė | 15P | 30 | 0,10 | 0,00 | 21,28 | 81,30 |
| šveiški pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| šveiški sezoniniai vaisiai * | 18/20 8 | 120 | 0,48 | 0,48 | 15,60 | 68,64 |
| šveiški talo vanduo su švž.vaisiais | 17-1/17 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Š viso: | | | 24,41 | 15,41 | 94,09 | 607,97 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| šveiški kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos padažu (tausojantis) | 51A | 100/50 | 11,27 | 13,51 | 33,66 | 296,75 |
| šveiški grietinė 30% | 14P | 30 | 0,08 | 3,60 | 7,50 | 39,00 |
| šveiški kefyras (2.5%rieb.) | 14-47/1 | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 82,50 |
| Š viso: | | | 16,00 | 21,01 | 48,36 | 418,25 |

Pienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 50,45 | 57,62 | 175,42 | 1391,18 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Direktorė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJĄ“
Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 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 (15% rieš.) (tausojantis) | 5-1/9M | 150/15 | 9,13 | 10,14 | 33,66 | 262,43 |
| velnus jogurtas "RYTAS" 2,7% rieš. su avietėmis ir melionais, | | 125 | 2,80 | 2,70 | 13,50 | 98,00 |
| desaldinta arbata (kmynų) | 15-3/1 | 150 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,41 |
| Š viso: | | | 10,54 | 10,21 | 52,78 | 360,84 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ragintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)* | 1-3/26AT | 150 | 1,48 | 2,08 | 12,64 | 75,17 |
| trietinė (30% rieš.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| liaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis) | 3A | 150(75/75) | 22,93 | 19,49 | 21,30 | 346,58 |
| viežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su bulėgraužė sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/22A | 50 | 0,69 | 2,45 | 2,76 | 35,83 |
| raginti agurkai/ marinuoti agurkėliai * | 45S | 50 | | 0,65 | 8,00 | 40,3 |
| ilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| sezoniniai vaisiai * | 18/20 8 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| talio vanduo | 17-1/17 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Š viso: | | | 20,79 | 20,26 | 54,32 | 622,42 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| klindžiai su obuoliais ir bananais | 6-8/161T | 110 | 8,2 | 3,67 | 28,28 | 238,22 |
| rintos uogos * | | 30 | 0 | 0,65 | 8,00 | 40,30 |
| KO sūrio lazdelė "MIAU" 40% rieš | | 20 | 3,66 | 2,91 | 0,03 | 42,00 |
| ienas (2.5% rieš.) | | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 82,50 |
| Š viso: | | | 11,91 | 10,90 | 42,11 | 403,02 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 32,72 | 31,17 | 96,48 | 1386,28 |
|--------------|--------------|--------------|----------------|

Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į tiršta šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/28AT. 88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Viršta penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/61AT | 200 | 6,93 | 2,98 | 49,11 | 255,22 |
| Šumuštinis pilno grūdo batonas su Smalžių dešra a/r kalakutienos) | 3S | 45/5/20 | 4,84 | 5,14 | 22,16 | 184,00 |
| Nesaldinta arbata (juodoji) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Viso | | | 6,93 | 8,12 | 71,27 | 439,22 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 | 6,52 | 5,57 | 26,23 | 135,90 |
| Konvekciniėje krosneleje keptas su garais jautienos maltinukas (tausojantis) | 27A | 75 | 14,05 | 11,12 | 14,13 | 209,66 |
| Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) | 3-3/36AT | 75 | 1,90 | 1,64 | 20,56 | 104,56 |
| Burokėlių salotos (augalinis) | 17S | 100 | 1,56 | 4,68 | 10,58 | 82,90 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo su švž.vaisiais | 17-1/17 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 25,57 | 23,64 | 88,35 | 612,21 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių plokštainis su varške (9%) | 35A | 150 | 11,11 | 5,87 | 24,85 | 195,66 |
| Sviesto-grietinės (30%) padažas | 3P | 20 | 0,25 | 5,14 | 0,32 | 73,18 |
| Bandelė su cinamonu | 14K | 50 | 2,75 | 0,75 | 7,80 | 144,00 |
| Nesaldinta arbata (crškėtrožių vaisių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 2,75 | 0,75 | 7,80 | 412,84 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 35,25 | 32,51 | 167,42 | 1464,27 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Viršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 93A | 250 | 10,36 | 5,82 | 44,83 | 273,14 |
| Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), pilno grūdo batonas | 14-8/1 | 28/6/26 | 7,57 | 12,68 | 12,55 | 194,66 |
| Nesaldinta arbata (melisų) | 15-5/2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 17,93 | 18,50 | 57,38 | 467,80 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/26AT | 150 | 1,50 | 3,37 | 14,72 | 95,23 |
| Čirotinė (30% rieb.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| Konvekciniėje krosneleje keptas vištienos filė šaštykas su pomidorų padažu (tausojantis) | 37A | 75/20 | 21,99 | 12,41 | 9,31 | 231,49 |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 3-3/53T 3 | 100 | 2,52 | 1,17 | 22,77 | 111,71 |
| Morkų salotos su česnakais su alėjaus padažu (augalinis) | 11S | 100 | 1,06 | 9,54 | 8,96 | 115,84 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| Stalo vanduo | 17-1/17 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 28,54 | 29,27 | 64,87 | 621,61 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Viso grūdo makaronai su daržovių padažu | 6-5/101T | 150 | 7,76 | 9,09 | 34,48 | 250,80 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 8 | 120 | 0,48 | 0,48 | 15,60 | 68,64 |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių) | 17-1/2 18 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Viso | | | 8,24 | 9,57 | 50,08 | 319,44 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54,71 | 57,34 | 172,33 | 1408,85 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

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

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.



| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukuruzų kruopų piurė su fermentinių sūrių (45%) ir grietinėle (30%) (tausojantis) | 3-3/44T | 220 | 10,15 | 11,85 | 45,49 | 296,66 |
| EKO jogurtas "MIAU" 3,2%rieb. su braškėmis | 125 | 125 | 4,10 | 3,10 | 14,10 | 102,00 |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 14,25 | 14,95 | 59,59 | 398,66 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------------|----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)* | 25Sr | 150 | 4,26 | 4,74 | 13,42 | 113,24 |
| Konvekciniėje krosnelėje kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis) | 10-7/ 143T 5 | 110 (90/20) | 26,78 | 13,07 | 5,84 | 248,14 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) | 3-3/51T | 110 | 3,77 | 1,60 | 28,95 | 145,31 |
| Daržovių salotos (be papriku) (augalinis) | 7S | 100 | 1,06 | 2,75 | 4,05 | 45,19 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 20 | 1,28 | 0,38 | 8,86 | 43,98 |
| Stalo vanduo su braškėmis* | 17-1/17 | 200 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 37,17 | 22,55 | 61,31 | 596,75 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) | 7-8/162T | 120 | 16,66 | 12,06 | 24,73 | 274,08 |
| Trinti bananai su trintomis braškėmis | 14D | 33/17 | 0,82 | 0,17 | 9,21 | 38,70 |
| Nesaldinta arbata (vaisinė) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai * | 18/20 8 | 120 | 0,48 | 0,48 | 15,60 | 68,64 |
| Iš viso: | | | 17,96 | 12,71 | 49,54 | 381,42 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

69,38 50,21 170,44 1376,83

- * Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

III savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/40T | 200 | 9,20 | 4,00 | 49,10 | 254,74 |
| Sviestinis kruasanas | | 25 | 1,63 | 5,10 | 9,55 | 91,75 |
| Pienas (2.5%rieb.) | | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 82,50 |
| Iš viso: | | | 15,48 | 13,00 | 65,85 | 428,99 |

Pietūs 12.30- 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT | 150 | 4,33 | 1,86 | 18,6 | 107,43 |
| Grietinė (30%rieb.) | 14P | 8 | 0,19 | 2,40 | 0,25 | 23,36 |
| Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis) | 9-8/162T | 80 | 21,47 | 3,93 | 6,28 | 146,39 |
| Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) | 4-3/61T | 120 | 2,78 | 1,64 | 16,13 | 90,43 |
| Salotos su pomidorais (augalinis) | 24S | 50 | 0,68 | 4,88 | 2,31 | 53,24 |
| Pilno grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,16 |
| Sezoniniai vaisiai * | 18/20 8 | 150 | 0,60 | 0,60 | 19,50 | 85,80 |
| Stalo vanduo su apelsiniais | 17-1/17 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,89 |
| Iš viso: | | | 32,29 | 15,80 | 76,10 | 571,70 |

Vakarienė 15.00-15.30 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) | 62A | 75/75 | 7,00 | 35,08 | 9,03 | 374,65 |
| Šviežių agurkų lazdelės * | 44S | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Nesaldinta arbata (juodoji) | 17-1/2 18 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 2,54 | 0,56 | 13,76 | 443,61 |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 50,31 | 29,36 | 155,71 | 1444,30 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Tomilija Kazakevič