

UAB „TOMILIJĄ“

Vilniaus Levo Karsavino mokykla
Justiniškių g. 43, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

PIETŪS

11m. bei vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Parengė:
Technologė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJĄ“
Direktorė Tomilija Kazakevič

2020-08-31



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
Direktorė
Svetlana Butautienė



UAB „TOMILJA“

Vilniaus Levo Karsavino mokykla
Justiniškių g. 43, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

PIETŪS

11m. bei vyresnio amžiaus vaikams

Ištaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Parengė:
Technologė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

2020-08-31



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
Direktorė
Svetlana Butautienė



Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Pirmadienis



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	
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)	11-5/102T	120(76/44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	131,15
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	100	1,25	5,15	9,20	78,15
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,38	26,35	88,22	707,51

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

34,38	26,35	88,22	707,51
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Antradienis

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	100	24,67	10,26	9,51	248,48
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
Virtų burokėlių salotos su švž.obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A	70	0,68	6,83	7,02	92,24
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		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,17	32,49	67,27	713,56

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

33,17	32,49	67,27	713,56
-------	-------	-------	--------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Trečiadienis



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
Direktorė
Svetlana Butautienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
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 apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			42,40	29,41	75,88	706,59

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

42,40	29,41	75,88	706,59
--------------	--------------	--------------	---------------

* 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 savaitę
 Ketvirtadienis**



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
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	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			39,70	24,55	84,43	704,84

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

39,70	24,55	84,43	704,84
--------------	--------------	--------------	---------------

* 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 arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezonius vaisius/konservuotus

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
 Direktorė
 Svetlana Butautienė

I savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Konvekciniėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis)	9-7/144T	110	20,51	0,37	0,12	85,63
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Svž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)*	7S/ 13P	100	1,20	14,58	4,97	147,38
Morkų, obuolių salotos su moliūgų seklomis (augalinis)	12S	40	1,21	5,65	4,36	70,39
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:			30,87	36,63	69,07	712,94

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

30,87	36,63	69,07	712,94
--------------	--------------	--------------	---------------

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsizvelgiant į sezoniškumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsizvelgiant į sezoniškumą

1- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

180,52	149,43	384,87	3545,44
---------------	---------------	---------------	----------------

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
 Direktorė
 Svetlana Butautienė

II savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėlėje (15%) su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	200(100/100)	21,50	9,51	23,12	268,07
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,34	3,30	23,28	138,84
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	100	1,70	5,04	6,83	72,38
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 braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,15	27,71	85,26	713,44

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,15	27,71	85,26	713,44
--------------	--------------	--------------	---------------

- * 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 „TOMILIJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
 Direktorė
 Svetlana Butautienė

II savaitė
Antradienis

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
Konvekcinėje krosnclėje keptas kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T	170	30,07	4,34	5,84	184,72
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
Švž. agurkai (augalinis)*	37S	40	0,32	0,08	0,92	5,50
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			41,26	22,07	85,66	700,78

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41,26	22,07	85,66	700,78
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezonškumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJĄ“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Trečiadienis

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
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Konvekciniėje krosnelėje keptos su garais vištienos šlaunelės (tausojantis)	32A	150	36,18	28,79	1,02	357,66
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
Rauginti agurkai*	38S	50	0,15	0,1	1,15	5,50
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	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			42,95	40,63	54,94	706,29

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

42,95	40,63	54,94	706,29
-------	-------	-------	--------

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
- * Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	200	1,90	4,19	14,24	102,29
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, 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
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir linų sėmenimis (augalinis)*	24S	100	1,36	9,76	4,64	107,31
Morkų salotos su saulėgrąžomis, su aliejumi (tausojantis)	64S	50	0,86	0,36	4,38	25,15
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			29,42	30,32	75,25	687,81

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

29,42	30,32	75,25	687,81
--------------	--------------	--------------	---------------

* 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 sezoninius vaisius.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



II savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žemių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T	140	15,92	10,33	24,33	254,02
Grietinė (30% rieš.)	18/21	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
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 švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			25,28	26,77	64,79	702,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

25,28	30,10	83,26	702,61
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

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

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

2- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

171,06	147,5	365,9	3510,93
---------------	--------------	--------------	----------------

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	200 (100/100)	28,19	5,39	8,06	403,93
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	70	0,97	3,43	3,86	50,16
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	30		0,39	4,80	24,18
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	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	698,56

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

20,79	20,26	54,32	698,56
--------------	--------------	--------------	---------------

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

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė
Antradienis

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	120,90
Konvekciniėje krosnelėje keptas su garais jautienos maltinukas (tausojantis)	27A	100	18,73	14,83	18,84	279,55
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
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)*	10S	40	0,32	3,64	1,74	40,48
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:			30,57	30,99	94,80	707,58

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

30,57	30,99	94,80	707,58
--------------	--------------	--------------	---------------

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
- * Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė
Trečiadienis



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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	100/20	29,32	16,55	12,41	308,65
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	70	6,93	2,69	67,52	74,21
Morkų salotos su česnakais su alėjaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,23	31,19	129,95	705,40

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41,23	31,19	129,95	705,40
--------------	--------------	---------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Levo Karsavino mokykla
 Direktorė
Svetlana Butaudienė

III savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Konvekcinėje 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
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	50	0,74	1,30	5,23	35,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			38,39	24,33	82,14	700,92

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

38,39	24,33	82,14	700,92
--------------	--------------	--------------	---------------

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
- * Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
 Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė
Penktadienis

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	110	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
Morkų, obuolių, salierų ir sezamo sėklų salotos (augalinis) (tausojantis)	2-1/21A	100	2,1	9,9	8,71	131,05
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:			34,39	25,70	84,81	702,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

34,39	25,70	84,81	702,75
--------------	--------------	--------------	---------------

* 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 sezoninius vaisius.

3- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

144,58	112,205	391,7	3515,21
---------------	----------------	--------------	----------------

Parengė Tomilija Kazakevič