

I DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-10/1	Manų kruopų košė su cinamonu, uogienė	250/40	6,64	11,16	61,04	371,13
21-803/1	Ruginė duona, varškės sūris, sviestas (82% riebus)	40/40/5	10,60	10,06	19,22	209,80
16-100/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	2,40	0,30	11,05	56,50
24-1/1	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	150/7	0,08	0,02	0,65	3,10
Viso:			19,71	21,54	91,95	640,53

%(20-25) 25

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-60/2	Rūgštinių sriuba, grietinė 30% riebus	150/10	3,67	9,28	18,06	170,45
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
9-300/1	Vištienos troškiny su saldžiarūgščiamė padaže	75/130	18,45	16,16	18,71	294,06
15-19/1	Virti ryžiai	150	3,50	3,50	35,70	188,30
16-40/2	Pekino kopūstų, pomidorų ir šviežių agurkų salotos	180	1,86	8,35	7,00	110,60
24-60/1	Vanduo su apelsiniais	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Viso:			30,49	37,98	105,27	884,82

%(30-35) 35

Pavakariai (17.30-18.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/2	Varškės pudingas su ryžiais, trintos braškės	180/40	20,60	15,64	38,35	376,51
21-800/1	Ruginė duona, virta dešra (a.r.), švieži agurkai, sviestas (82% riebus), salotų lapas	40/40/40/5/5	6,74	11,11	19,38	204,45
24-1/1	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	150/7	0,08	0,02	0,65	3,10
Viso:			27,41	26,77	58,37	584,06

%(20-25) 23

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-315/1	Meksikietiškas daržovių troškiny	300	20,91	14,80	23,58	311,12
26-902/2	Duonelė	85	6,98	0,69	39,67	192,79
16-100/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	2,40	0,30	11,05	56,50
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,29	15,79	74,30	560,41

%(20-25) 22

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B	R	A	Kcal
95	86	280	2279

II DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-10/1	Manų kruopų košė su cinamonų, uogienė	250/40	6,64	11,16	61,04	371,13
21-801/1	Ruginė duona, pikantiškų salotų užtepėlė, šviežias pomidoras, salotų lapas	40/45/10/5	9,65	12,55	19,79	230,73
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			16,29	23,71	80,83	601,86

%(20-25) 22

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-311/1	Sriuba "Charčio"	150	6,54	8,01	10,28	139,41
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
13-303/1	Netikras zuikis	120	28,14	15,43	12,02	299,55
15-20/1	Virti griekiai	150	7,81	4,07	50,41	269,47
16-33/1	Virtų burokėlių salotos	150	2,41	8,16	14,93	142,81
24-61/1	Vanduo su citrina	150	0,11	0,03	0,93	4,43
Viso:			47,94	36,38	113,19	971,94

%(30-35) 35

Pavakariai (17.30-18.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
26-705/1	Morkų pyragas	60	3,16	10,47	28,82	222,15
16-101/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, žiediniai kopūstai, švieži agurkai)	50/50/50	1,85	0,05	9,60	46,25
24-1/1	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	150/7	0,08	0,02	0,65	3,10
Viso:			5,09	10,54	39,07	271,50

%(10) 10

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-80/1	Skryliai, grietinė 30 %rieb.	200/40	13,35	14,29	66,97	449,85
24-102/1	Kefyras 2,5%rieb.	250	8,00	6,25	12,00	136,25
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Viso:			21,95	20,54	93,82	647,90

%(20-25) 23

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B	R	A	Kcal
91	91	327	2493

III DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
21-850/1	Sausi pusryčiai, pienas 2,5%rieb.	40/270	11,33	8,78	45,24	305,30
21-802/1	Ruginė duona, fermentinis sūris 45%rieb., švieži agurkai, sviestas (82%rieb.), salotų lapas	40/40/30/10/5	7,83	13,65	19,11	230,61
16-100/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	2,40	0,30	11,05	56,50
24-4/1	Nesaldinta joduoji arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,56	22,73	75,40	592,41

%(20-25) 23

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-1/1	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė 30%rieb.	150	1,58	9,07	8,17	120,61
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
9-242/1	Kepta vištienos mėsa ant iešmelio	115	22,05	16,13	5,81	256,61
15-6/1	Virtos apkeptos bulvės	170	3,54	3,18	34,48	180,73
16-22/1	Šviežių morkų ir obuolių salotos su aliejumi	151	1,29	9,13	15,31	148,54
24-60/1	Vanduo su apelsiniais	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Viso:			31,47	38,19	89,57	827,91

%(30-35) 32

Pavakariai (17.30-18.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
21-51/1	Kepta duona su česnaku ir sūriu	115	6,02	5,35	49,79	271,37
24-1/1	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	150/7	0,08	0,02	0,65	3,10
Viso:			6,09	5,37	50,44	274,47

%(10) 11

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-4/2	Mieliniai blynai su obuoliais, grietinė 30%rieb.	230/30	19,10	20,03	82,69	587,43
21-1000/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	100	0,40	0,00	9,90	41,20
24-3/1	Nesaldinta juodoji arbata su pienu	150	1,55	1,30	2,40	27,50
Viso:			21,05	21,33	94,99	656,13

%(20-25) 25

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigeriti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B	R	A	Kcal
80	88	310	2351

IV DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-11/1	Penkių grūdų dribsnių košė	200	9,73	10,06	37,75	280,49
21-208/1	Karštas sumuštinis su dešra, pomidoru ir sūriu	120	13,14	16,30	25,16	299,91
16-101/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, žiediniai kopūstai, švieži agurkai)	50/50/50	1,85	0,05	9,60	46,25
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,73	26,41	72,51	626,65

%(20-25) 23

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-220/2	Žirnių sriuba, grietinė 30% rieš.	150/10	2,47	4,94	9,19	91,03
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
13-515/1	Kiaulienos guliašas	200 (85/115)	23,94	20,02	10,22	316,78
15-21/1	Virti makaronai	150	5,76	4,96	35,52	209,76
16-11/1	Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su grietine	175	1,87	6,31	7,93	95,97
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-61/1	Vanduo su citrina	150	0,11	0,03	0,93	4,43
Viso:			37,66	36,93	103,26	896,05

%(30-35) 33

Pavakariai (17.30-18.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
26-654/2	Bandelė su obuoliais	80	5,57	5,98	33,78	211,24
24-101/2	Pienas 2,5% rieš.	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Viso:			10,22	9,88	40,98	293,74

%(10) 11

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-58/1	Virti koldūnai su kiaulienos įdaru, grietinė 30% rieš.	240/40	34,26	26,06	56,18	596,35
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-1/1	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	150/7	0,08	0,02	0,65	3,10
Viso:			34,94	26,09	71,68	661,25

%(20-25) 24

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B	R	A	Kcal
108	99	288	2478

V DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-23/1	Omletas su sūriu	170	16,93	15,93	3,28	224,13
16-90/1	Konservuoti žalieji žirneliai	100	4,90	0,20	15,80	84,60
21-800/1	Ruginė duona, virta dešra (a.r.), švieži agurkai, sviestas (82% rieš.), salotų lapas	40/40/40/ 5/5	6,74	11,11	19,38	204,45
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-4/1	Nesaldinta joduoji arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,17	27,24	53,30	574,98

%(20-25) 22

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-30/1	Burokėlių sriuba, grietinė 30% rieš.	150	1,83	6,72	14,19	124,55
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
13-505/1	Plovas su kiauliena	275	27,08	22,58	52,31	520,74
16-80/1	Marinuotos daržovės (agurkai, paprikos, kopūstai, svogūnai)	150	1,43	8,10	10,82	121,92
24-60/1	Vanduo su apelsiniais	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Viso:			33,35	38,08	103,12	888,62

%(30-35) 34

%(10) 10

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
21-851/1	Kukurūzų dribsniai, pienas 2,5% rieš.	30/230	9,68	6,61	29,67	216,89
16-102/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	1,92	0,24	8,84	45,20
Viso:			11,60	6,85	38,51	262,09

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
13-600/1	Lazanija su kiauliena	250	31,98	26,21	34,79	503,02
16-100/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	2,40	0,30	11,05	56,50
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			34,98	26,51	60,69	621,32

%(20-25) 24

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B	R	A	Kcal
105	109	240	2353

VI DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-12/1	Avižinių dribsnių košė	200	8,13	13,05	32,11	278,39
21-800/1	Ruginė duona, virta dešra (a.r.), švieži agurkai, sviestas (82% rieš.), salotų lapas	40/40/40/5/5	6,74	11,11	19,38	204,45
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			15,47	24,16	66,33	544,64

%(20-25) 22

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-400/1	Trinta daržovių sriuba	150	1,31	13,03	6,75	149,49
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
9-271/1	Vištienos tefteliai	120	18,27	10,86	16,00	234,79
15-21/1	Virti makaronai	150	5,76	4,96	35,52	209,76
16-33/1	Virtų burokėlių salotos	150	2,41	8,16	14,93	142,81
24-61/1	Vanduo su citrina	150	0,11	0,03	0,93	4,43
Viso:			30,79	37,71	98,75	857,55

%(30-35) 34

Pavakariai (17.30-18.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
21-851/1	Kukurūzų dribsniai, pienas 2,5% rieš.	30/230	9,68	6,61	29,67	216,89
16-102/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	1,92	0,24	8,84	45,20
Viso:			11,60	6,85	38,51	262,09

%(10) 10

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-315/1	Meksikietiškas daržovių troškinyš	300	20,91	14,80	23,58	311,12
26-902/2	Duonelė	85	6,98	0,69	39,67	192,79
16-100/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	2,40	0,30	11,05	56,50
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,29	15,79	74,30	560,41

%(20-25) 23

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B	R	A	Kcal
86	95	261	2248

VII DIENA

6 - 17 metų vaikų valgiaraštis

Pusryčiai (09.00-10.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-1/1	Virti kiaušiniai	2 vnt.	9,84	9,36	0,56	125,84
16-90/2	Konservuoti žalieji žirneliai su majonezu	140	6,88	3,90	22,69	153,33
21-802/1	Ruginė duona, fermentinis sūris 45% rieb., švieži agurkai, sviestas (82% rieb.), salotų lapas	40/40/30/ 10/5	7,83	13,65	19,11	230,61
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-1/1	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	150/7	0,08	0,02	0,65	3,10
Viso:			25,22	26,93	57,86	574,68

%(20-25) 22

Pietūs (13.00-14.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-262/1	Sriuba su vištienos kukulaičiais	150/30	6,53	6,99	11,23	133,92
21-810/1	Palangos duona, ruginė duona	25/25	2,93	0,68	24,63	116,28
13-220/1	Natūralus kiaulienos sprandinės kepsnys (keptas gabale)	100	23,90	19,98	0,92	279,13
15-7/1	Trintos bulvės (bulvių košė)	150	3,39	3,26	26,50	148,92
16-8/1	Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	150	1,77	7,10	7,43	100,73
21-1001/1	Sezoninis vaisius (arba uogos)	150	0,60	0,00	14,85	61,80
24-60/1	Vanduo su apelsiniais	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Viso:			39,21	38,02	86,72	845,90

%(30-35) 33

Pavakariai (17.30-18.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
21-210/1	Karštas sumuštinis su dešra, marinuotais agurkais ir sūriu	124	11,83	10,75	29,81	263,36
24-2/1	Vaisinė arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,83	10,75	29,81	263,36

%(10) 10

Vakarienė (20.00-21.00)

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-220/1	Apkepti makaronai su sūriu	200	13,97	14,58	45,17	367,75
21-800/1	Ruginė duona, virta dešra (a.r.), švieži agurkai, sviestas (82% rieb.), salotų lapas	40/40/40/ 5/5	6,74	11,11	19,38	204,45
16-100/1	Šviežių daržovių rinkinukas (morkytės, brokoliai, geltonoji paprika)	50/50/50	2,40	0,30	11,05	56,50
24-4/1	Nesaldinta juodoji arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,27	20,63	88,42	632,40

%(20-25) 25

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens.

Daržovių rinkinuko sudėtis gali būti keičiama

100	96	263	2316
------------	-----------	------------	-------------

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

B R A Kcal