

VVP-9779
2019-06-14

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	119	160	3,79	6,78	27,31	184,43
Džiovinti vaisiai	13	18	-	-	14,40	60,01
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Iš viso:			5,89	7,38	66,20	352,49

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		80	0,64	0,16	8,80	34,40
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,14	5,04	14,68	124,40

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su viso grūdo makaronais	120	100	2,18	2,83	8,59	66,80
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Netikras balandėlis (tausojantis)	121	80	15,40	8,29	3,10	146,06
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Pekino kopūstų su obuoliais ir švž. agurkais salotos	122	115	1,07	3,11	5,49	51,63
Iš viso:			21,85	14,63	43,68	385,29

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)	123	100/10	12,75	8,10	35,3	262,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			12,75	8,10	39,29	278,63
Iš viso (dienos davinio):			46,63	35,15	163,85	1140,81

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Stasė Kasparavičienė

VVP-9979
2019-06-14

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	160	11,71	6,44	27,52	214,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“		20	2,86	2,54	3,06	46,54
Iš viso:			14,57	8,98	34,57	277,17

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	51,60
Keptas obuolys	86	100	0,48	0,48	18,59	75,45
Iš viso:			1,44	0,72	31,79	127,05

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	125	100/3	1,08	2,26	4,85	42,47
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	126	85	17,67	7,43	2,64	146,64
Virti pilno grūdo makaronai	40	80	4,57	1,22	20,41	114,54
Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	127	90	2,50	5,36	6,25	77,84
Iš viso:			27,02	16,47	44,35	428,29

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis (tausojantis)	128	115/25/15	17,59	16,20	22,35	297,30
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			17,59	16,20	26,34	313,10
Iš viso (dienos davinio):			60,62	42,37	137,05	1145,61

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ūgdymo įstaigų valgiaraštyje



VVP-9979
2019-06-19

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	160	3,56	6,42	35,11	214,53
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			9,06	11,30	44,98	320,33

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Sveikuolių sausainiai		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			2,68	2,58	22,64	125,40

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	100	1,36	2,42	1,88	37,20
Pilno grūdo duona		22	1,32	0,22	11,22	51,48
Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis)	131	80	15,01	5,49	7,53	139,91
Ryžių- lęšių košė su morkomis	132	120	5,58	3,24	22,02	138,93
Burokėlių su obuoliais salotos	133	90	1,50	4,16	9,89	74,11
Iš viso:			24,77	15,53	52,54	441,63

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis)	89	110/25	9,01	4,59	40,00	240,18
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			9,01	4,59	43,99	255,98
Iš viso (dienos davimo):			45,52	34,00	163,85	1143,34

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ūgdymo įstaigų valgiaraštyje



VVA-9979
2019-06-19

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių suflė (tausojantis)	135	70	9,80	9,07	2,21	129,50
Švž. agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Juoda ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	3	50	5,36	10,37	15,06	164,87
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			15,56	19,54	22,41	315,67

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (bananai)		130	1,43	-	29,90	114,40
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		35	5,01	4,45	5,36	81,45
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			6,44	4,45	35,26	195,85

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	100	3,75	1,35	13,84	72,37
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis)	136	80	21,83	8,72	2,97	175,92
Švž. kopūstų salotos su pomidorais	137	90	1,20	3,65	8,15	47,50
Morkų su obuoliais salotos	138	100	1,16	0,63	9,59	41,66
Iš viso:			29,44	14,60	47,30	395,95

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietine	139	130/1	14,13	16,0	36,85	340,91
Arbata		180	-	-	3,99	15,80
Iš viso (dienos davymas):			14,13	16,00	40,84	356,71
Iš viso (dienos davymas):			65,57	54,59	145,81	1264,18

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Stasė Kasparavičienė

VVP-9479
2019-06-14

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis)	140	160/5	7,91	6,59	31,06	233,60
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,0	43,00
Iš viso:			8,71	6,79	46,05	292,40

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių sausainiai		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Pasukų gėrimas		150	4,50	1,20	16,65	97,50
Iš viso:			6,38	3,58	28,29	179,90

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	141	100	5,07	1,40	17,32	92,29
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine (tausojantis)	142	170/15	15,14	9,68	48,12	333,35
Iš viso:			21,71	11,33	78,19	484,14

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų troškiny	143	100/5	1,80	7,31	6,61	91,42
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Raug. agurkai		80	2,24	-	1,04	15,20
Kefyras		160	4,80	4,80	8,00	86,40
Iš viso:			10,84	12,31	31,95	267,02
Iš viso (dienos davinio):			47,64	34,01	184,48	1223,46

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo staigų valgiaraštyje



Kasparavičienė
Direktorė
Stasė Kasparavičienė