

VVP-9779
2019-06-04

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	119	180	4,87	8,0	35,54	232,51
Džiovinti vaisiai	13	18	-	-	14,40	60,01
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Iš viso:			6,97	8,60	75,43	404,52

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		134	1,12	0,28	15,40	60,20
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,62	5,16	21,28	150,20

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su viso grūdo makaronais	120	150	2,81	4,71	10,84	93,90
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Netikras balandėlis (tausojantis)	121	90	17,75	10,09	4,08	174,33
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Pekino kopūstų su obuoliais ir švž. agurkais salotos	122	145	1,31	4,14	6,96	66,97
Iš viso:			25,77	19,43	54,19	482,50

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)	123	130/20	17,12	12,77	47,28	369,45
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			17,12	12,77	52,27	389,20
Iš viso (dienos dayinio):			56,48	45,96	203,17	1426,42

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Stasė Kasparavičienė

VVP-9479
2019-06-14

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	180	13,05	8,48	30,62	250,59
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“		40	5,72	5,08	6,12	93,08
Iš viso:			18,77	13,56	41,73	363,42

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		180	1,44	0,36	19,80	77,40
Keptas obuolys	86	100	0,48	0,48	18,59	75,45
Iš viso:			1,92	0,84	38,39	152,85

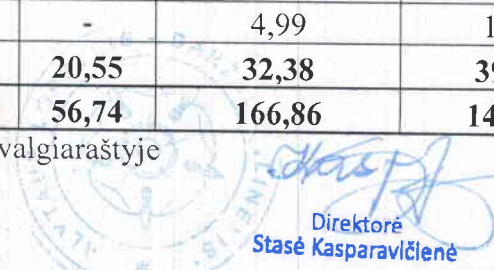
Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	125	150/4, 5	1,54	3,39	7,09	63,00
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	126	100	19,80	9,22	3,37	173,21
Virti pilno grūdo makaronai	40	100	5,33	2,11	23,82	139,83
Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	127	105	2,98	6,82	7,33	96,32
Iš viso:			31,15	21,79	54,36	530,86

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis (tausojantis)	128	155/30/20	22,26	20,55	27,39	373,18
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			22,26	20,55	32,38	392,93
Iš viso (dienos davinio):			74,10	56,74	166,86	1440,06

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



VVP-9479
2019-06-14

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	180	3,96	8,46	39,02	250,14
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			9,46	13,34	49,89	359,89

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		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Sveikuolių sausainiai		25	2,35	2,98	14,55	103,00
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			3,15	3,18	25,55	146,00

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	150	1,52	3,74	2,11	50,81
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis)	131	90	17,19	6,89	9,67	167,59
Ryžių- lęšių košė su morkomis	132	150	6,75	4,29	26,60	171,02
Burokėlių su obuoliais salotos	133	115	1,94	5,20	12,63	93,65
Iš viso:			28,90	20,37	63,76	541,57

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lazanja su daržovėmis (tausojantis)	82	220	21,77	15,76	64,96	402,38
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			21,77	15,76	69,95	422,13
Iš viso (dienos davimo):			63,28	52,65	209,15	1469,59

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



Direktore
Stasė Kasparavičienė

VVP-9479
2019-06-14

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių suflė (tausojantis)	135	80	11,20	10,36	2,52	148,00
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Juoda ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	3	62	6,80	13,50	17,80	207,90
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			18,48	23,98	26,69	382,25

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 (bananai)		150	1,65	-	34,50	132,0
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	5,73	5,09	6,13	93,09
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			7,38	5,09	40,63	225,09

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	150	5,43	1,99	19,25	101,85
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis)	136	100	25,08	13,19	3,86	231,93
Švž. kopūstų salotos su pomidorais	137	110	1,46	4,77	9,92	59,44
Morkų su obuoliais salotos	138	120	1,50	0,87	11,35	50,99
Iš viso:			34,97	21,07	57,13	502,71

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietine		150/1				
Arbata		200	15,86	17,80	38,44	370,10
			-	-	4,99	19,75
Iš viso:			15,86	17,80	43,43	389,85
Iš viso (dienos davinių):			76,69	67,94	167,88	1499,90



Direktorė
Stasė Kasparavičienė

VVP-9779
2019-06-14

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis)	140	180/7	9,34	8,86	35,57	268,78
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Iš viso:			10,38	9,12	54,86	344,43

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	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		160	4,80	1,28	17,76	104,00
Iš viso:			6,68	3,66	29,40	186,40

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	141	150	7,41	2,06	24,48	131,29
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine (tausojantis)	142	270/ 20	27,12	15,88	75,64	544,25
Iš viso:			36,03	18,19	112,87	734,04

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Kopūstų troškinys	143	125/7	2,18	9,99	7,87	120,64
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Raug. agurkai		100	2,80	-	1,30	19,00
Kefyras		180	5,40	5,40	9,00	97,20
Iš viso:			12,78	15,63	37,73	325,64
Iš viso (dienos davinio):			65,87	46,60	234,86	1590,51

* – neprivaloma nurodyti bendrojo mitybos įstaigų valgiaraštyje



Stasė Kasparavičienė
Direktorė
Stasė Kasparavičienė