

15-18 metų



1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Svetlana Beniušienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu, kepintu obuoliu ir cinamonu (tausojantis)	84/2	250/7/50	7,42	8,84	56,13	333,27
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			9,10	9,26	88,47	469,07

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Majonezas (kuris leidžiamas vaiku maitinime)	16-002	15	0,02	5,83	0,91	54,52
Konservuoti žali žirnėliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Šilauogės	115-1/2	50	7,25	0,15	0,35	28,50
Iš viso:			9,49	14,53	21,03	275,18

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstų barščiai (augalinis) (tausojantis)	10	150	1,93	2,14	13,76	78,46
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Guliašas su kiaušiena (tausojantis)	12-4/4	100/60	24,40	12,94	16,37	279,16
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27/3	150/5	5,54	4,85	35,56	207,80
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1	50/5	0,46	5,01	2,28	56,60
Švž. morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-20	70/7	0,71	2,57	8,37	57,84
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	200	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			36,15	29,48	100,80	808,22

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/6	200	32,35	23,58	45,13	527,51
Trintų uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Natūralus jogurtas	13-22/5	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Keksas	15-22	60	15,12	8,40	21,00	126,00
Sezoninis vaisius (gali būti obuolis)	16-31/2	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			49,03	32,88	82,39	730,06
Iš viso (dienos davinio):			103,76	86,15	292,69	2282,53

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-21/2	250/5	8,70	7,07	46,93	293,00
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pieno, uogų ir bananų kokteilis	97	100/100	3,95	2,85	21,10	122,00
Sezoninis vaisius (gali būti vynuogės)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			13,49	10,40	89,15	507,16

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Obuolių sulčių gėrimas be cukraus	54/3	200	0,10	0,20	11,00	46,00
Iš viso:			9,84	10,50	27,04	235,00

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-02/5	150	2,68	4,20	17,62	118,56
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9	100	28,16	7,11	5,35	195,71
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/2	150/8	3,49	7,03	26,71	178,09
Pekino kopūstų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-57/4	100/10	0,97	6,10	4,83	75,28
Pomidorai (augalinis)	58-2/2	70	0,70	0,28	4,06	18,90
Štalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			38,86	26,67	79,71	701,36

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/2	200/20	28,37	23,37	32,74	458,72
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Obuolių sulčių gėrimas be cukraus	54/3	200	0,10	0,20	11,00	46,00
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77/5	30/10/25/25	9,75	2,61	20,70	146,06
Sezoninis vaisius (gali būti kriaušė)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			39,11	26,52	81,52	722,78
Iš viso (dienos davinio):			101,29	74,08	277,41	2166,30

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04	70/200	11,54	6,12	66,17	371,30
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Sezoninis vaisius (gali būti vynuogės)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			13,82	6,83	103,28	537,04

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-1/6	100/10	9,22	3,74	39,97	229,32
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius (gali būti kriaušė)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			9,72	3,84	50,17	273,02

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-04/3	150	1,98	4,20	11,18	85,90
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	9-30/4	200/80	22,18	13,98	43,82	389,08
Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su natūraliu jogurtu	2-57	100/10	1,29	0,39	3,52	22,20
Konservuoti žali žirnėliai	2-35/0	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	200	0,27	0,03	3,51	14,10
Sezoninis vaisius (gali būti bananas)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			32,55	20,99	116,59	766,98

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pienoškos dešrelės (tausojantis)	12-15/0	150	20,15	24,49	2,02	308,45
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27/2	200/5	6,64	5,00	42,66	241,90
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0,00	0,91	13,30
Pomidorų padažas	13-40/2	40	0,47	0,06	10,80	44,72
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius (gali būti obuolis)	16-31/2	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Iš viso:			33,86	34,59	68,38	714,37
Iš viso (dienos davinio):			89,95	66,25	338,41	2291,41

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu ir virta pieniška dešra	16-36	88/34/12	17,29	14,95	46,29	393,63
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Sezoninis vaisius (gali būti bananas)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			18,51	15,26	69,57	491,21

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-50/6	200/5	8,49	7,15	31,73	221,80
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,40	0,24	6,88	250,10

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65	150	1,33	2,54	5,81	50,18
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas lašišos kepsnys (tausojantis)	87/2	90	25,25	16,83	0,97	253,80
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/2	180	4,03	3,20	39,47	193,29
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30	100/10	1,65	4,11	10,31	81,62
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0,00	0,91	13,30
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			36,39	28,51	73,41	682,11

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/2	150	10,27	7,04	51,93	317,20
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/2	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Bandelė su aguonomis	15-1/2	70	5,28	3,48	38,92	161,24
Sezoninis vaisius (gali būti kriaušė)	16-32	150	0,75	0,15	15,30	65,55
Iš viso:			24,70	17,85	124,78	714,29
Iš viso (dienos davinio):			80,01	61,86	274,64	2137,71

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė



1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Svetlana Beniušienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6/2	150	14,38	19,52	2,79	244,22
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirnėliai	2-35/0	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,17	24,19	42,72	454,02

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-28	150/5	4,58	6,00	31,44	198,30
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Iš viso:			4,38	5,17	3,75	271,03

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/0	150	6,39	7,36	22,03	169,70
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Orkaitėje užkeptas vištienos maltinis su pomidoru ir sūriu (tausojantis)	9/18	120/10/15	27,52	17,99	5,22	292,21
Biri kus-kus kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	120	5,40	0,60	30,00	210,00
Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-01/2	100/10	1,40	5,02	5,85	72,28
Švieži agurkai	51.1/2	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Pomidorai (augalinis)	58-3	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			44,08	33,04	86,68	870,95

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti virtų bulvių paplotėliai	3-30/5	150	4,88	6,23	52,66	271,51
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Sausainiai	15-32	30	2,70	6,30	9,00	63,00
Sezoninis vaisius (gali būti obuolis)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Kefyro desertas (ind. 150g.)	15-19	150	3,75	12,45	19,65	178,50
Iš viso:			18,61	35,98	101,43	719,61
Iš viso (dienos davinio):			87,24	98,38	234,58	2315,61

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė