



Vytauto Didžiojo universiteto „Atžalyno“ progimnazija

Partizanų g. 46, Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



Sveikos
mitybos
partneris

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 16:00 val.

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 12.00val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2.64	2.13	13.33	83.16
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	60/90	19.11	8.68	22.16	243.2
II-Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			24.91	17.61	67.70	527.81
Iš viso: II variantas			10.77	18.20	92.92	567.83

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1.1	4.65	6.53	72.35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	110	11.48	19.77	5.54	247.23
II- Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT1	80	1.6	0.08	14.7	66
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.08	59.20
Iš viso: I variantas			23.18	35.29	58.21	644.78
Iš viso: II variantas			20.49	17.79	80.09	562.84

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1.26	2.61	10.05	68.70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2.00	0.52	21.38	108.25
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
Iš viso: I variantas			33.62	23.83	68.61	579.64
Iš viso: II variantas			13.61	13.32	87.65	534.63

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuju padažu	12-8/3T 3	90/20	16.73	11.44	9.59	224.70
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3.68	1.58	19.64	107.65
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0.93	4.21	6.45	64.83
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40
Iš viso: I variantas			28.86	21.78	86.34	665.68
Iš viso: II variantas			18.42	19.18	81.08	564.19

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Penktadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1.41	3.14	10.51	76.06
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T3	90	13.96	0.62	4.53	130.14
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	240	6.00	5.00	35.00	210.00
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	80	2.14	2.49	17.32	103.86
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1.14	4.18	4.86	61.67
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Jogurtas (2,5%)	18/13	125	4.00	3.62	6.62	75.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00
Iš viso: I variantas			25.19	16.51	76.86	605.69
Iš viso: II variantas			15.09	18.40	90.01	581.69

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/001T	150	1.04	8.46	5.95	106.98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Grietinėlėje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10.79	4.97	28.02	200.05
Virti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	70	1.61	1.29	16.31	84.38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1.09	8.76	4.65	101.72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso: I variantas			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Iš viso: II variantas			20.65	27.66	85.01	674.49

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR	
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.6		108.43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16		14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56		43.04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 2	90	21.37	9.98	7.45		203.99
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00		160.51
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	80	1.74	2.97	12.78		85.87
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprika)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	
Iš viso: I variantas			30.58	19.74	74.14	595.29	
Iš viso: II variantas			17.11	14.74	87.69	551.81	

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR	
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1.28	3.20	10.61		76.41
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16		14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56		43.04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41		131.27
II-Idaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	150	11.80	8.35	16.69		166.25
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93		138.08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, sūris, aliejumi	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži) paprikos	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	
Iš viso I variantas			29.11	14.84	87.80	592.83	
Iš viso II variantas			21.91	19.90	98.08	627.81	

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atšalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



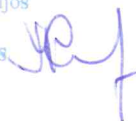
6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Ketvirtadienis		DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR	
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1.1	4.65	6.53		72.35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16		14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56		43.04
I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69		283.93
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	200	7.53	10.02	31.84		247.69
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0.69	3.69	2.01		44.06
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Jogurtas (2,5%)	18/13	125	4.00	3.62	6.62	75.00	
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0.90	0.10	12.00	47.00	
Iš viso I variantas			30.66	26.16	66.37	618.30	
Iš viso II variantas			16.06	24.14	76.52	582.06	

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atšalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Penktadienis			
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Daržovių (žali žirnėliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3.02	4.92	15.97	120.34
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	90	18.25	9.25	4.75	182.63
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos,paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	90	3.12	6.53	11.84	98.54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Pik-nik sūrio lazdele		20	5.34	4.16	0.08	59.20
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso I variantas			34.04	29.09	71.61	674.54
Iš viso II variantas			18.70	23.17	84.86	610.51

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.6	108.43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkateje karakutienos maitinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T2	90	16.94	5.67	11.41	164.47
II- Keptas orkateje įešų maitinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
Iš viso I variantas			30.12	15.37	89.495	613.87
Iš viso II variantas			19.18	14.73	93.21	579.85

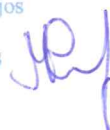
DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Antradienis			
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	150	1.56	3.19	6.64	62.24
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	80	2.14	2.49	17.32	103.86
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0.83	2.87	3.28	42.27
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			26.87	22.29	73.34	596.62
Iš viso II variantas			10.31	18.86	81.175	530.92

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	150	1.29	1.52	7.88	50.35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaiteje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	100	24.54	3.00	9.23	162.74
II -Orkaiteje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2.00	0.52	21.92	108.25
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1.04	5.11	9.03	84.97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Jogurtas (2,5%)	18/13	125	4.00	3.62	6.62	75.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00
Iš viso I variantas			35.01	16.23	87.30	636.27
Iš viso II variantas			13.72	18.89	90.93	588.87

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1.26	2.61	10.05	68.70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	140	18.86	19.26	21.07	334.43
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3.69	1.58	19.64	107.65
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			24.33	24.84	65.79	576.56
Iš viso II variantas			16.88	14.68	91.08	549.35

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR



Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Penktadienis			
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1.46	2.32	11.25	71.57
Grietinėlė (35%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1.65	2.29	10.17	68.77
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	20.03	4.92	6.2	151.25
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1.78	4.17	16.62	111.22
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.08	59.20
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso:			32.59	26.46	67.63	641.74
Iš viso II variantas			19.18	27.17	66.61	632.17

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 2,60 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas

[Signature]