

2018-2021 metų

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11m ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tiekėjas: UAB "Kristeka"

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus

www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba ir UAB""patvirtintas technologines korteles

1 Savaitė Pirmadienis**Pietūs 10:35-11:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	19Sr	150	1,1	5,02	8,98	81,91
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Makaronai su mėsos padažu (tausojantis)	1A	150/75	29,97	16,55	30,02	407,31
Agurkas (marinuotas arba šviežias pagal sezon)	45S	50	1,4	0	0,65	8
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos) (nesaldintas)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			36,29	22,61	92,41	709,88

1 Savaitė Antradienis**Pietūs 10:35-11:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	13Sr	150	1,49	3,08	8,92	64,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies maltinis (Dubysos) (tausojantis)	42 A	100	20,69	16,54	5,25	250,14
Biri ryžių košė su	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Kepti burokėliai	15Sal	80	1,28	0,08	8,8	34,34
Vanduo su citrina		145/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			29,06	24,33	83,29	631,77

1 Savaitė Trečiadienis**Pietūs 10:35-11:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)	10Sr	150	2,2	5,63	9,35	94,03
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žemaičių blynai (paukštiena) (paniruotas spieltų miltuose)	57A	150	11,27	13,51	33,66	296,75
Sviesto-grietinės padažas	3Pad	40	0,64	23,2	0,8	213,62
Uogų kompotas		150	0,32	0,18	4,62	57,26
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)		100	0,28	0,13	14,57	57,95
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	8,3
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			22,51	46,91	109,94	883,31

1 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	14Sr	150	4,89	4,53	7,35	87,08
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	35A	100/30	22,06	16,69	11,41	281,91
Biri grikių kruopų košė	7Gar	80	4,84	4,38	6,62	162,3
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais	24Sal	80	0,96	7,39	3,09	77,17
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			36,25	33,85	66,61	765,49

1 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	20S	150	4,2	4,73	12,89	103,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Varškės apkepas (tausojantis)	82A	200	29,91	18,17	35,65	428,72
Trintos uogos	15P	30	0,09	0	21,27	81,3
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,7	23,76	107,95	770,43

2 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	13Sr	150	3,44	3,21	13,52	90,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Mėsos-daržovių troškinys su kiauliena (tausojantis)	2A	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
Daržovių lazdelės (pagal sezoną) (paprika, cukinija, agurkas)	3DA	80	1,71	0,21	17,71	99,2
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	8,3
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			42,88	27,15	94,52	711,94

2 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis)	1Sr	150	1,48	4,9	11,17	90,52
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Cepelinai virtų bulvių su varške	55A	150/40	8,6	4,65	35,47	215,18
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,64	23,2	0,8	213,62
Daržovių salotos su paprika	7S	100	1,2	14,58	2,49	147,38
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			15,42	48,19	88,07	823,73

2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	16Sr	150	1,46	4,92	7,75	76,86
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Paukštienos šnicelis (tausojantis)	36A	100/30	17,79	30,73	6,21	369,47
Biri ryžių košė su ciberžole	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Morkų-saulėgrąžų salotos su padažu	4S	80	0,85	7,84	5,79	26,62
"Miau" sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,32	60,4
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			31,05	52,29	80,33	815,72

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Bifstrogenas (jautiena) (tausojantis)	7	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,5	9,16	53,52
"Elizos" Baltųjų kopūstų salotos (kopūstai, porai, morkos, paprika)	1S	100	1,23	6,72	8,53	91,52
Vanduo su apelsiniais		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			29,41	35,8	63,25	680,89

2 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	11Sr	150	1,62	4,94	10,47	89,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies kepinukai (lydeka) (tausojantis)	43A	100/30	17,45	18,12	11,18	254,54
Miežinių kruopų košė	107A	80	4,9	3,62	13,06	104,1
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	80	1,04	0,4	5,28	23,2
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			28,51	27,99	78,16	629,76

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	6Sr	150	1,48	4,94	8,5	79,73
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškinta paukštiena (tausojantis)	32A	100/40	24,62	27,03	3,14	351,39
Biri grikių kruopų košė	7G	80	4,84	4,38	26,62	162,3
Daržovių salotos su paprika	7Sa	80	0,96	11,66	3,98	117,9
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			34,94	48,89	80,86	868,35

3 savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su bulvėmis (augalinis)	22Sr	150	1,46	3,08	11,62	78,18
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (paniruotas spiektų miltuose)	31A	100/50	16,89	18,48	15,28	291,96
Bulvių košė	3Gar	80	1,38	2,72	12,46	78,88
Obuolių, morkų ir šviežių kopūstų salotos	5 Sa	80	1,04	7,82	4,58	85,82
"Miau" sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,32	60,4
Vanduo su uogomis		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			27,73	36,92	72,62	708,87

3 savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž.) (augalinis)	3Sr	150	2,43	4,99	9,93	86,26
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	3A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	80	1,71	0,21	17,71	99,2
Uogų kompotas (sviežios, saldytos) (nesaldintas)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,52	28,06	109,21	819,07

3 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta šviežių daržovių sriuba (šald.daržovės) (augalinis)	12Sr	150	2,41	4,58	9,4	83,85
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių kotletai su varške	61A	150/40	11,56	15,33	26,76	288,76
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,64	23,2	0,8	213,62
Morkų-obuolių ir porų salotos	14S	100	1,02	6,72	9,54	97
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			19,13	50,74	84,67	841,27

3 savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis)	27Sr	150	3,63	3,33	14,2	93,47
Žuvies šnicelis (tausojantis) (paniruotas spieltų miltuose)	45A	100/30	19,44	16,96	5,98	251,81
Miežinių kruopų košė	5Gar	80	2,35	3,82	29,17	139,05
Špinatų salotos su ridikėliais	53Sa	80	1,84	4,72	1,82	54,69
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			28,82	29,45	79,53	652,65

4 savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (perlinės kruopos)	21 Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Keptos paukštienos šlaunelės (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	34A	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Biri grikių kruopų košė	7G	80	4,84	4,38	26,62	162,3
Salotos su morkomis ir obuoliais	12SA	80	0,48	11,7	7,18	129,46
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			22,24	30,87	75,5	647,77

4 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis)	9 Sr	150	2,1	5,72	9,87	95,53
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,52	86,8
Kepta žuvis tėsloje (jūros lydeka) (paniruota spiektų miltuose)	25Už	100	13,6	15,24	11,24	233,9
Agurkinis padažas	6P	20	0,1	0,1	11,7	48,2
Biri ryžių košė	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Pupelių salotos su agurkais	27S	100	5,68	5,41	16	119,56
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			27,53	30,75	91,93	710,96

4 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)	2SR	150	2,75	4,99	14,2	105,7
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių plokštainis su paukštienos filė (tausojantis)	47	70/30	11,11	10,64	18,28	211,54
Grietinė	14P	20	0,48	6	0,62	58,6
Uogų kompotas (nesaldintas -šviežios, šaldytos, nesaldintas)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	100	0,28	0,13	14,57	57,95
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	8,3
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			22,74	26,2	109,23	654,75

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su ryžiais	29Sr	150	1,1	5,02	8,98	93,35
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	50/30	14,59	11,22	3,34	171,25
Virti makaronai	8Gar	80	3,04	2,72	21,24	124,32
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais	24Sa	80	1	7,39	3,09	77,17
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			23,27	27,23	75,27	623,12

4 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	13Sr	150	3,49	3,25	13,75	89,58
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Svetainės kotletas (malta kiauliena) (tausojantis)	25A	82,5/7,5	20,53	20,93	4,02	285,33
Perlinių kruopų košė	4Gar	80	2,15	0,23	15,02	73,05
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51Sa	80	1,49	5,38	4,26	66,05
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			31,16	30,7	75,22	672,05