

2018-2021 metų

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(vaikų amžiaus grupę)

Tiekėjas: UAB "Kristeka"

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus

www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mitybair UAB "Kristeka" patvirtintas technologines korteles

1 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	100/50	19,98	11,03	20,01	271,54
Agurkas (marinuotas arba šviežias pagal sezoną)	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:			26,3	17,09	82,4	574,11

1 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	50	8,7	16,54	2,62	192,77
Biri ryžių košė su	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kepti burokėliai	15Sal	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vanduo su citrina		145/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			15,82	22,9	69,07	514,52

1 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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) (paniruoti spieletu miltuose)	57A	100/30	7,43	9,18	21,2	194,13
Daržovių lazdelės (pagal sezoną) (morkos, salierai, cukinija, paprika)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Pieno padažas	1P	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Uogų kompotas (nesaldintas)		150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	8,3
Iš viso:			18,64	21,3	103,67	568,95

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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	50	11,03	8,35	5,71	140,95
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,62	101,44
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir porais	24Sal	50	0,68	4,9	2,07	52,07
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			23,13	21,38	69,89	538,57

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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	100	14,95	9,08	17,83	214,36
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:			22,74	14,67	90,13	556,07

2 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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 troškiny su kiauliena (tausojantis)	2A	75/75	22,44	14,6	12,26	267,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną) (morkos, paprika, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	8,3
Iš viso:			33,85	22,15	82,14	562,91

2 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	80/20	5,73	3,1	23,65	143,45
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,48	17,4	0,6	160,22
Daržovių salotos su paprika (kopūsta, morkos, agurkai, pomidorai)	7S	50	0,6	7,29	2,49	73,69
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			11,79	33,55	76,05	624,91

2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	16Sr	150/10	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	50	10,55	14,26	3,11	181,58
Biri ryžių košė su ciberžole	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų-saulėgražų salotos su padažu	4S	50	0,53	4,9	3,62	16,64
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
"Miau" sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,32	60,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			22,72	31,48	66,77	570,85

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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	50/30	16,19	13,77	4,28	203,01
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,5	9,16	53,52
"Elizos" Baltųjų kopūstų salotos (kopūstai, porai, morkos, paprika)	1S	50	0,62	3,36	4,27	45,76
Vanduo su apelsiniais		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			20,71	25,56	56,85	533,62

2 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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	50/15	8,72	9,06	5,59	137,77
Miežinių kruopų košė	107A	50	3,07	2,26	8,17	65,07
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			17,08	17,25	71,82	490,09

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	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
Biri grikių kruopų košė	7G	50	3,03	2,74	16,62	101,44
Daržovių salotos su paprika (morkos, agurkai, pomidorai, paprika)	7Sa	50	0,6	7,29	2,49	73,69
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			20,46	29,36	67,8	587,59

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
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (paniruotas spiektų miltuose)	31A	50	8,45	9,24	7,64	145,98
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
Vanduo su uogomis		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
"Miau" sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,32	60,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			20,77	27,94	75,24	606,29

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 (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	50/50	14,78	10,91	14,1	210,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			21,2	17,02	86,21	548,72

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)	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	100/30	7,71	10,22	17,84	192,51
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,32	11,6	0,4	106,81
Morkų-obuolių ir porų salotos	14S	50	0,51	3,36	4,77	48,5
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			14,49	30,64	71,03	588,7

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
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies šnicelis (tausojantis) (paniruotas spiektu miltuose)	45A	50	9,72	8,48	2,99	125,91
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:			21,08	21,23	86,8	570,15

4 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Salotos su morkomis ir obuoliais	12SA	50	0,3	7,31	4,49	80,91
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			20,25	24,84	62,82	538,36

4 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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 tęšloje (jūros lydeka) (paniruota spiektų miltuose)	25Už	50	6,8	7,62	5,62	116,95
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	50	2,84	2,71	8	59,78
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,89	20,43	78,31	534,23

4 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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
Pieno padažas	1P	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Uogū kompotas (nesaldintas)		14G	150	0,32	0,18	14,62
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	8,3
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			172,55	22,26	91,16	563,69

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	50	1,9	1,7	13,28	77,71
Pekino kopūstų salotos su pomidorais agurkais ir porais	24Sa	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			21,76	23,44	66,15	547,57

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	55	13,69	13,95	2,68	190,22
Perlinių kruopų košė	4Gar	80	2,15	0,23	15,02	73,05
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51Sa	50	0,93	3,36	2,66	41,28
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			23,76	21,7	72,28	552,17