

UAB „GRASIGA“

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Grasiša individualias receptūras

Vilniaus „Pelėdos“ pradinė mokykla

Taikos g. 97, Vilnius

2024-2025 metų.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

Direktori
J. Zinkevičienė



Direktore
Sigita Šlenienė



1 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (pienas 2,5%) su sviestu (82%) paskaninta trintomis uogomis (tausojantis)	Kr003	200/5/1 5	7,20	7,80	45,60	268,00
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis), žirneliai	S009	60/10	1,50	3,10	10,10	70,20
Stalo vanduo su apelsiniais	G009	150	0,06	0,00	0,80	3,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	AB.Kr73	100	7,62	6,08	34,18	219,10
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0,84	10,50
Nesaldinta arbata	2G	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)

Antradienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%) su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/1 5	8,71	9,22	48,76	312,82
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30- 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	75/75	22,28	12,08	22,45	287,62
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis, morkų lazdelės (augalinis)	S005	50/20	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos grikių kruopos (tausojantis augalinis)	Gr013	200	8,40	2,06	46,20	237,00
Pienas 2,5% (pasirinktinai)			6,80	5,00	9,80	112,00
Nesaldinta arbata	2G	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (pienas 2,5%) su cinamonu (tausojantis)	Kr026	200	10,67	11,00	33,85	277,06
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	50	10,09	4,45	2,45	126,86
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais morkų lazdelės (augalinis) (pasirinktinai)	AB.D24	50/20	0,96	6,84	3,24	75,50
Stalo vanduo su vaisiais		150	0,00	0,05	0,03	2,64

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	AB.Kr46	100	3,43	8,23	24,61	182,99
Jogurtinis grietinės padažas	ABp.2	20	0,72	1,87	1,40	24,31
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	ABKr105	150	9,14	6,38	49,85	288,52
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kepsnelis (jūrinė lydeka) (tausojantis)	AB.Kr38	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Bulvių košė (tausojantis)	Gr12	100	2,72	3,51	30,02	132,51
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi, pomidorai, agurkai (pagal sezoną rauginti/marinuoti) (augalinis)	S004/D	50/10/1 5	0,78	0,21	5,40	25,30
Stalo vanduo su citrinomis	G009	150	0,04	0,02	0,48	4,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	M003	100	5,16	8,67	26,00	202,63
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0,84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė (pienas 2,5%) su saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019	200/5	14,71	6,30	50,77	318,58
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas (tausojantis)	AB.Kr85	100	15,05	10,36	16,46	220,87
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai (pagal sezoną marinuoti), žirneliai (augalinis)	D006	20/20/10	0,50	0,10	4,65	13,70
Stalo vanduo su citrinomis		150	0,04	0,02	0,46	2,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Bananų pyragas (tausojantis)	U029	100	3,70	6,66	28,96	186,60
Arbata su pienu 2,5%	G005	200	3.4	2.50	4.90	55.21

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė(pienas 2,5%) su sviestu 82% (tausojantis)	Kr011	200/5	9,14	8,68	29,30	231,85
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Makaronai su troškintos maltos kiaulienos padažu (tausojantis)	AB.Kr68	150	26,11	11,44	26,73	313,64
Pjaustyti agurkai (pagal sezoną rauginti/marinuoti), pomidorai, pėkininių kopūstų lapai su aliejaus padažu (augalinis)	D006	30/20/1 0	0,30	0,25	6,25	29,67
Stalo vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	AB.Kr82	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Antradienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė, cinamonas/uogienė (pasirinktinai)	AB.K95	200/15	8,02	7,07	48,49	256,25
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausoja)	Sr20	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausoja) ir natūraliu jogurtu paskanintu trintomis uogomis	M003	100/15/15	7,79	12,50	37,81	294,93
Stalo vanduo su citrinomis		150	0,04	0,02	0,48	1,63

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (aukščiausios rūšies)	AB.Kr36	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Virti griekiai	Kr.012	50	1,74	0,10	9,53	48,88
Pjaustyti agurkai (pagal sezoną marinuoti), pomidorai, konservuoti žali žirneliai (augalinis)	D04	25/25/10	1,04	0,08	3,62	15,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)	AB.K109	200/15	7,89	7,86	42,64	274,65
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies (jūrinė lydeka) maltiniai (tausojantis)	Ž013	50	7,44	4,93	1,00	98,12
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	S010	75	0,93	4,99	6,19	73,38
Stalo vanduo su citrinomis	G009	150	0,04	0,02	0,46	2,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis	M004	100/20	7,09	13,51	36,39	295,54
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sūriu (tausojantis)	AB.Kr66	150	12,96	11,83	38,15	313,46
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	K002	50	11,65	8,40	6,40	185,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu, žirneliai (augalinis)	S001	50/20	0,80	2,20	6,72	61,66
Stalo vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su troškintomis morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Kr014	200	7,27	6,15	38,71	239,25
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Penktadienis
Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%) su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/1 5	8,71	9,22	48,76	312,82
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30- 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta paukštiesienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	50	13,00	10,24	0,22	120,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	23,10	142,00
Daržovių rinkinukas agurkų lazdelės (pagal sezoną), morkos, smulkinti pekino kopūstų lapai(augalinis)	D002/4	20/30/1 0	0,80	0,10	2,90	16,00
Stalo vanduo su obuoliais	G009	150	0,10	0,03	0,98	4,29

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 45% (tausojantis)	Ki003	90	11.14	13.13	4.98	182.66
Žalieji žirneliai		20	0,98	0,04	3,16	12,80
Juoda duona		10	0,55	0,10	4,35	20,50
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 savaitė (6-10 metų vaikams)**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su uogiene (tausojantis)	AB.K95	200/15	8,02	7,07	48,49	256,25
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr021	150	2,78	2,47	19,96	113,23
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	50	15,55	8,82	5,39	105,45
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių rinkinukas morkos, paprika, agurkai (pagal sezoną rauginti ar marinuoti) (augalinis)	D006	50/15/10	0,55	0,10	4,10	32,50
Stalo vanduo su vaisiais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos, orkaitėje apkeptos bulvės su žalumynais (pagal sezoną dž. krapai) (tausojantis)	Gr014	150	3,00	0,15	27,45	123,15
Kefyras 2,5 % (pasirinktinai)	G	150	5,10	3,75	7,35	90,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Antradienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%) su trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/1 5	8,71	9,22	48,76	312,82
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30- 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta vištiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	P001	50	12,61	11,11	3,24	160,83
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,3	124,00
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi /žirneliai (augalinis)	S001	70	1,68	2,03	6,31	45,80
Stalo vanduo su obuoliais	G009	150	0,03	0,03	1,00	4,29

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	Gr011	150	8.97	7.68	48.42	298.60
Kakava su pienu 2,5%	G002	200	4,24	3,35	16,68	108,10

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu 82% ,trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	200/5/5	10,59	9,21	32,72	256,10
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr 32T	150	3,55	4,47	10,70	146,00
Juoda duona (pasirinktinai)		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Virtų bulvių blynai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)	AB.Kr53	100	8,42	7,49	25,44	200,72
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,64	58,60
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai ir paprika (pagal sezoną) (augalinis) (pasirinktinai)	D006	30/10/10	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0,10	0,03	1,30	6,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai (tausojantis)	V002	100	13.10	7.77	22.18	211.03
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0.84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (pienas 2,5%) su sviestu 82% (tausojuantis) (augalinis)	Kr023	200/5/1 5	9,20	8,60	32,60	245,00
Arbata	G16	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojuantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (jūrinė lydeka) maltinukai (tausojuantis)	AB.Kr43	50	8,72	5,17	8,82	116,22
Virti ryžiai (tausojuantis)	GR002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Pekininių kopūstų salotos su agurkais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	AB.Sal54	70	1,03	7,37	3,02	78,47
Stalo vanduo su citrinomis		150	0,05	0,03	0,69	3,24

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su trintomis uogomis/uogienė	A.B73	100/15	7,67	6,08	44,82	259,75
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Penktadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojojantis) (augalinis)	AB.Kr97	150	7.45	9.29	30.15	231.35
Arbata su pienu 2,5%	G005	200	3.4	2.50	4.90	55.21
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	81,00
Varškės apkepas (tausojojantis)	A85	100	14,84	8,93	18,99	255,79
Natūralus jogurtas su trintomis uogomis		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas agurkas (pagal sezoną), morkos(augalinis)	D006	15/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Stalo vanduo su apelsinais	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti spageti makaronai (tausojojantis)	Gr019	150	8,10	1.61	43,91	222,50
Trinti/smulkinti pomidorai	D003	20	0.50	0.10	2.05	11.10
Arbata nesaldinta	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00

*Daržovės savarankiškai pasirenkamos

*Pastaba: Jei tiekėjai laiku nepristato reikalingų produktų, valgykla pasilieka teisę keisti užsakomų kompleksų valgiaraštį ar sukeisti valgiaraščio dienas