

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

VILNIAUS KARALIAUS MINDAUGO MOKYKLA MINDAUGO G, 9 VILNIUS

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (nurodyti dienų skaičių)

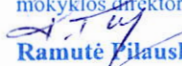
11-18 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

Ksenija Balkovskaja-Stecko



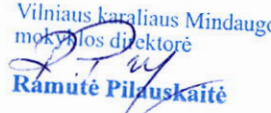
Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliavan	
			g	g	deniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	300	12,46	7,51	68,6	392,24
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,73	11,97	71,00	475,11
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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Plikytų ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
II-Plikytų ryžių plovai su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1,12	5,79	5,85	80,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			31,68	23,05	73,72	628,02
Iš viso: II variantas			11,91	22,13	98,66	629,45
Vakarienė 15.30 val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliavan-	
			g	g	deniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 2	200/2	9,24	5,96	49,11	287,04
Fermentinis sūris (45%)	18/10 3	40	8,40	11,20	0,80	137,60
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14-5/4AT 10	50	0,75	2,15	3,45	36,12
Traškios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta kėrynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			19,39	19,51	62,06	501,36
Iš viso I (dienos davinio):			71,80	54,53	206,78	1604,49
Iš viso II (dienos davinio):			52,03	53,61	231,72	1605,92

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
----------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 4	300(231/60/1,3/7,5)	11,48	13,15	63,68	418,98
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiobrelčių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,48	16,77	70,30	493,98

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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
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 3	130	13,56	23,36	6,54	292,17
II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT3	170	9,96	2,57	31,07	187,32
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT2	100	2,00	0,10	18,37	82,50
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,00	30,00
Iš viso: I variantas			20,83	37,25	32,00	684,62
Iš viso: II variantas			17,23	16,46	90,28	579,77

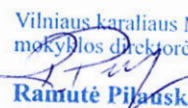
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			26,50	23,46	27,10	426,01
Iš viso I (dienos davinio):			62,81	77,48	129,40	1604,61
Iš viso II (dienos davinio):			59,21	56,69	187,68	1499,76

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė			Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 4	90	0,90	0,18	3,69	19,98
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,38	22,88	32,7	422,25

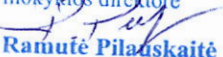
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
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/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	90	2,25	0,59	24,66	121,79
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
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 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso: I variantas			39,67	29,18	76,11	670,07
Iš viso: II variantas			15,81	16,68	99,39	619,52

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais	6-6/102 3	170(153/17)	10,66	15,18	42,45	350,26
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,73	20,3	55,16	475,46
Iš viso I (dienos davinio):			78,78	72,36	163,97	1567,78
Iš viso II (dienos davinio):			54,92	59,86	187,25	1517,23

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklų direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-----------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojuantis)	3-3/47T 4	300	13,05	7,04	58,28	348,73
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,21	7,65	72,41	427,37

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu	12-8/3T 4	110/25	20,53	14,04	11,76	275,76
II- Lazanija su daržovėmis (tausojuantis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojuantis)	6-3/61AT 1	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
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 6	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso: I variantas			33,45	27,01	92,56	759,20
Iš viso: II variantas			20,23	23,17	86,26	627,81

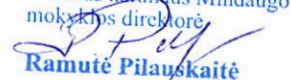
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 6	230	10,33	7,74	46,12	305,40
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,54	13,49	57,27	434,59
Iš viso I (dienos davinio):			69,2	48,15	222,24	1621,16
Iš viso II (dienos davinio):			55,98	44,31	215,94	1489,77

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karalius Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
----------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/5AT	300	9,00	5,58	55,27	313,04
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,07	10,7	67,98	438,24

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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
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/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,10	5,94	75,37
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 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso: I variantas			25,26	16,15	79,84	625,68
Iš viso: II variantas			12,02	17,69	90,56	564,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietišis su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	150(100/50)	17,46	18,85	29,79	359,3
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,03	27,85	30,72	446,90
Iš viso I (dienos davinio):			59,36	54,7	178,54	1510,82
Iš viso II (dienos davinio):			46,12	56,24	189,26	1449,53

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-8/167 T 4	300	11,77	10,51	51,97	384,79
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,04	10,63	54,88	398,59

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 (augalinis)(tausojančias)	1-3/001AT	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- Grietinėleje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojančias)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,97	11,71	3,92	259,66
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojančias)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojančias)	3-3/64AT	80	1,84	1,48	18,64	96,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32
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 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			27,38	32,91	58,87	698,76
Iš viso: II variantas			19,16	27,07	88,06	675,52

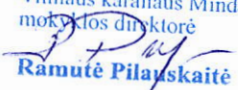
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunelių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,84	22,82	37,14	437,92
Iš viso: I (dienos davinio):			60,26	66,36	150,89	1535,27
Iš viso: II (dienos davinio):			52,04	60,52	180,08	1512,03

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,48	22,90	37,71	442,87

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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
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 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
II- Kepti orkaiteje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
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 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso: I variantas			36,16	24,83	82,88	698,25
Iš viso: II variantas			19,70	18,72	99,44	645,10

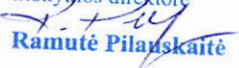
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (tausojantis)	6-6/-119 3	150	15,65	8,23	74,86	433,31
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,02	12,1	85,12	530,66
Iš viso I (dienos davinio):			78,66	59,83	205,71	1671,78
Iš viso: II (dienos davinio):			62,2	53,72	222,27	1618,63

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	300	7,4	4,14	66,99	338,43
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	7,88	76,52	427,23

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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
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	120	22,80	3,94	7,69	157,52
II-Idaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,53	1,23	30,29	155,34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,30	5,81	4,80	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			34,07	18,22	98,15	683,36
Iš viso II variantas			24,64	23,74	109,37	714,25

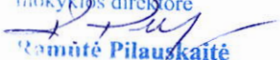
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T4	170	20,71	13,48	42,01	372,27
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 6	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			27,22	17,98	50,71	473,61
Iš viso I (dienos davinio):			72,96	44,08	225,38	1584,20
Iš viso II (dienos davinio):			63,53	49,6	236,6	1615,09

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T3	300	8,42	4,812	55,75	299,91
Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	80(64/8/8)	11,02	5,94	3,20	110,49
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,44	10,752	58,95	410,40

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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
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	200	29,5	16,05	28,92	378,57
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85
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 7	120	1,08	0,12	14,40	56,40
Iš viso I variantas			34,48	28,89	69,98	671,73
Iš viso II variantas			14,00	24,86	79,26	590,38

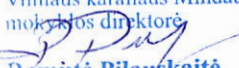
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (tausojantis) (kibinas)	10-8-172T	120	16,35	23,6	42,14	454,42
Daržovių sultinys (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	200	1,08	0,29	5,52	29,09
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,43	23,89	47,66	483,51
Iš viso I (dienos davinio):			71,35	63,532	176,59	1565,64
Iš viso II (dienos davinio):			50,87	59,502	185,87	1484,29

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T 3	300	16,00	11,12	65,91	427,90
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,27	11,24	68,82	441,70

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, 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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43
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 7	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso I variantas			33,50	29,53	73,80	678,86
Iš viso II variantas			14,75	22,30	90,00	600,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinys su varške (varškė 9%) (tausojantis) (82/58)	6-8/163T	140	13,16	15,83	28,38	308,32
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,00	24,95	32,22	409,72
Iš viso I (dienos davinio):			63,77	65,72	174,84	1530,28
Iš viso II (dienos davinio):			45,02	58,49	191,04	1451,64

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,12	5,96	77,80	420,20

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 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
II -Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,54	1,28	30,3	155,35
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24
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 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso I variantas			34,98	19,31	98,56	704,19
Iš viso II variantas			21,61	18,52	103,10	662,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,53	18,21	27,83	385,40
Iš viso I (dienos davinio):			75,63	43,48	204,19	1509,79
Iš viso II (dienos davinio):			62,26	42,69	208,73	1468,21

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/8T 3	300	9,97	8,44	48,54	314,88
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	9,21	66,41	415,13

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojančias)	1-3/83AT2	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojančias)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
II-Troškintos daržovės (tausojančias) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1,01	3,50	4,00	51,66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			31,45	27,18	84,18	701,39
Iš viso II variantas			11,35	21,7	91,08	599,28

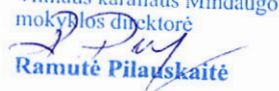
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	120	6,93	30,62	36,79	453,76
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,34	31,37	38,14	471,55
Iš viso I (dienos davinio):			55,21	67,76	188,73	1588,07
Iš viso II (dienos davinio):			35,11	62,28	195,63	1485,96

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias)	16-8/157T 10	150(72/6/36/36)	26,58	24,07	37,20	464,40
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Nesaldinta kėrynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,30	24,25	39,27	477,18

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojančias)	4-8/-175AT4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT2	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	103,85
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 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso I variantas			36,82	16,05	93,18	666,16
Iš viso II variantas			11,17	19,06	97,12	605,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojančias)	7-3/60T3	160	20,9	8,64	42,16	346,45
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,47	17,64	43,09	434,05
Iš viso I (dienos davinio):			85,59	57,94	175,54	1577,39
Iš viso II (dienos davinio):			59,94	60,95	179,48	1516,81

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gerimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojančias)	3-3/17AT	310	10,63	16,79	58,11	432,71
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,9	16,91	61,02	446,51

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) (tausojančias)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Varškės apkepas su uogomis (tausojančias) (118/22)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojančias)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,56	134,57
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			27,34	29,17	73,64	657,33
Iš viso II variantas			19,72	18,28	105,98	649,99

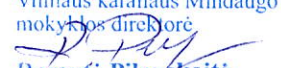
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (110/40)	5-8/162 3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,81	12,31	31,92	351,85
Iš viso I (dienos davinio):			54,05	58,39	166,58	1455,69
Iš viso II (dienos davinio):			46,43	47,50	198,92	1448,35

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	200	8,3	5,02	45,72	258,15
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 4	40(35/5)	2,63	4,69	15,02	112,79
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Nesaldinta čiuobrelė arbata	17-1/2 6	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,08	15,56	61,09	449,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinė (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 lydekės maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	100	2,23	5,22	20,78	139,03
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,62	4,8	77,13
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 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			32,46	25,3	75,93	665,98
Iš viso II variantas			15,15	25,04	71,99	625,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo lietiš su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(95/75))	6-6/104 5	170	8,63	13,17	32,39	282,89
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,70	18,29	45,1	408,09
Iš viso I (dienos davinio):			65,24	59,15	182,12	1523,66
Iš viso II (dienos davinio):			47,93	58,89	178,18	1483,01