

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)

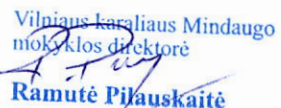
4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pusryčiai 8.30 val.						
		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 3	200	8,31	5,03	45,73	261,49
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:			16,58	9,49	48,13	344,36
Pietūs 12.00 val.						
		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
Plikytų ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	150(60/90)	19,11	8,68	22,16	243,2
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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:			24,79	17,53	65,10	516,37
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavan-	
			g	g	deniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 1	140	6,46	5,56	34,38	213,46
Fermentinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14-5/4AT 8	30	0,45	1,29	2,07	21,67
Traškios morkytės	18/21 1	70	0,7	0,14	6,09	28,42
Nesaldinta kmyną arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,91	15,39	43,14	366,75
Iš viso :			55,28	42,41	156,37	1227,48

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
--------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

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 2	200(154/40/1/5)	7,65	8,77	42,46	279,32
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,65	12,39	49,08	354,32

Pietūs 12.00 val.

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
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 1	90	9,4	16,17	4,52	202,27
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT	70	1,40	0,07	12,86	57,75
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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
Iš viso:			15,44	27,44	52,67	520,93

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 1	90	17,90	11,99	16,32	253,95
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Grietinė (30%)	18/200 2	15	0,28	4,50	0,46	43,8
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,40	16,59	19,20	309,25
Iš viso:			45,49	56,42	120,95	1184,50

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T2	110	12,53	12,44	11,09	206,42
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 3	70	0,7	0,14	2,87	15,54
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,75	17,03	22,56	302,47

Pietūs 12.00 val.						
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
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T	80	21,36	12,61	0,37	160,55
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	70	1,75	0,45	18,70	94,71
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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:			27,89	20,52	63,23	514,52

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 1	130(117/13)	8,15	10,61	32,46	267,85
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
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			13,47	14,46	42,23	362,90
Iš viso:			56,11	52,01	128,02	1179,89

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
--------------------------	-----------	----------------

Pusryčiai 8.30 val.

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%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8,70	4,70	38,86	232,49
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
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:			12,81	5,29	52,50	308,83

Pietūs 12.00 val.

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) (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
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu	12-8/3T 2	80(65/15)	12,16	8,32	6,96	163,41
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	60	2,76	1,18	14,72	80,73
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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:			23,25	18,18	76,19	566,03

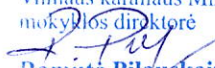
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 4	150	6,75	5,08	30,1	199,2
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 erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,26	9,58	38,8	300,54
Iš viso:			49,32	33,05	167,49	1175,40

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
--------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30 val.

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	200	6,00	3,72	36,84	208,69
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,32	7,57	46,61	303,74

Pietūs 12.00 val.

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
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T2	80	12,40	0,55	4,02	115,68
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	70	1,87	2,17	15,15	90,87
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso:			19,24	12,42	64,96	491,80

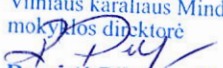
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	110(76/34)	12,81	13,82	21,84	263,49
Grietinė (30%)	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,19	19,82	22,46	321,89
Iš viso:			43,75	39,81	134,025	1117,43

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilanskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
--------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

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%) (tausojantis)	3-8/167 T 2	200	7,84	7,00	34,64	256,52
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,06	7,1	37,06	268,02

Pietūs 12.00 val.

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
Grietinėlėje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 1	90(70/20)	14,51	8,07	2,73	179,60
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	60	1,38	1,1	13,98	72,32
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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	6,10	25,00
Iš viso:			20,02	26,87	48,17	555,54

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%) (tausojantis)	7-8/169T 2	120	15,00	10,27	24,97	252,39
Grietinė (30%)	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,60	16,37	28,01	322,29
Iš viso:			43,68	50,34	113,24	1145,85

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Rūmūtė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
--------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T2	110	12,53	12,44	11,09	206,42
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškios morkytės	18/21	70	0,70	0,14	6,09	28,42
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,75	17,03	25,78	315,35

Pietūs 12.00 val.

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
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 1	70	16,62	7,76	5,79	158,65
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	70	1,52	2,59	11,18	75,13
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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:			25,49	17,06	68,28	527,77

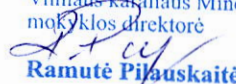
Vakarienė 15.30 val.

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 1	100	10,43	5,49	49,9	288,87
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,73	8,59	58,2	367,21
Iš viso:			54,97	42,68	152,255	1210,33

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
--------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30 val.

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	200	4,93	2,76	44,66	225,62
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
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:			9,15	6,48	53,7	312,12

Pietūs 12.00 val.

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 grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	80	15,20	2,63	5,12	105,01
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	60	3,68	0,84	20,19	103,56
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir 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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso:			23,95	13,81	77,17	520,61

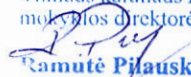
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T2	120	14,62	9,52	29,65	262,78
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 5	20	2,11	0,50	0,90	11,86
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			20,81	13,02	36,43	341,48
Iš viso:			53,91	33,31	167,295	1174,21

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
--------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30 val.

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)	3-3/30T1	200	5,61	3,2	37,16	199,94
Varškė (9 %) su natūraliu 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:			16,63	9,14	40,36	310,43

Pietūs 12.00 val.

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
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	130	19,17	10,43	18,79	246,07
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0,90	0,10	12,00	47,00
Iš viso:			23,58	20,85	54,25	494,00

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	90	12,26	17,7	31,6	340,82
Daržovių sultinys (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	150	0,81	0,22	4,14	21,82
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,07	17,92	35,74	362,64
Iš viso:			53,28	47,91	130,345	1167,07

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
--------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30 val.

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 1	200	10,67	7,41	43,94	289,27
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,89	7,51	46,36	300,77

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T1	70	14,19	7,19	3,69	142,03
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	70	1,2	1,23	8,64	50,61
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso:			23,85	21,85	61,36	523,04

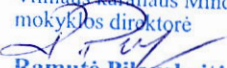
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis blynas su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	100(58/42)	9,40	11,30	20,27	220,23
Grietinė (30%)	18/200 3	25	0,47	7,50	0,77	73,00
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			10,09	18,90	23,46	304,73
Iš viso:			44,83	48,26	131,18	1128,54

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
--------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		60	4,74	0,72	51,00	231,60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,84	4,47	58,35	315,15

Pietūs 12.00 val.

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
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T2	70	13,17	4,41	8,87	127,92
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	60	3,68	0,84	20,19	103,56
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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:			24,99	13,74	77,615	531,36

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 1	90	17,90	11,99	16,32	253,95
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 5	20	2,11	0,50	0,90	11,86
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,23	12,59	19,64	277,31
Iš viso:			55,06	30,80	155,61	1123,82

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
--------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

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%) (tausojantis)	3-3/8T 1	200	6,64	5,63	32,36	224,92
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,75	6,22	46,00	301,26

Pietūs 12.00 val.

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) (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
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T3	90	15,95	9,22	4,23	163,87
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	70	1,87	2,17	15,15	90,87
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
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:			22,93	19,83	67,62	535,77

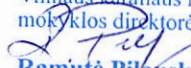
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	90	5,20	23,23	27,59	340,32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 5	20	2,11	0,50	0,90	11,86
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,31	23,73	28,49	352,18
Iš viso:			40,99	49,78	142,105	1189,21

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
--------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	16-8/157T 9	125 (60/5/30/30)	22,15	20,06	31,00	387,00
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,71	20,20	32,61	396,94

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) (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
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	80	19,63	2,40	7,38	130,19
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	70	1,75	0,45	19,18	94,71
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso:			25,73	11,86	73,49	503,74

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 (tausojantis)	7-3/60T1	120	15,67	6,48	31,62	259,84
Grietinė (30%)	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			16,05	12,48	32,24	318,24
Iš viso:			64,49	44,54	138,34	1218,92

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
--------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	207	7,08	11,19	38,7	289,11
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,3	11,29	41,12	300,61

Pietūs 12.00 val.

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)	7-8/170T	120	16,16	16,50	18,05	286,65
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 5	20	2,11	0,50	0,90	11,86
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:			22,33	21,83	62,32	522,85

Vakarienė 15.30 val.

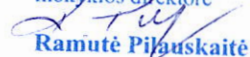
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (95/35)	5-8/162 2	130	12,48	10,02	26,5	289,52
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,89	10,77	27,85	307,31
Iš viso:			43,52	43,89	131,29	1130,77

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė



Ramutė Pilauskaitė

4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
--------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30 val.

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 2	150	6,22	3,76	34,29	193,61
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 3	30(26/4)	1,97	3,51	11,26	84,59
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	25	3,07	2,92	0,17	39,32
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,26	10,19	45,72	317,52

Pietūs 12.00 val.

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	5	0,11	1,80	0,14	17,15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T1	70	15,57	3,82	4,82	117,63
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT1	70	1,55	3,64	14,54	97,31
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 1	40	0,12	0,16	5,20	22,88
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			22,33	18,79	61,35	506,42

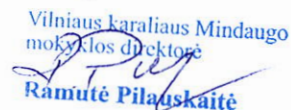
Vakarienė 15.30 val.

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)(70/50)	6-6/104 3	120	6,10	9,37	22,86	200,24
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 vaisinė arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,47	13,24	33,12	297,59
Iš viso:			45,06	42,22	140,19	1121,53

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė