

**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,

15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

BE LAKTOZĖS TURINČIŲ PIENO PRODUKTŲ

4-7 metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



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

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pliuskaitė
Ramutė Pliuskaitė

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) (tausojančias)	3-3/52AT 3	200	8,31	5,03	45,73	261,49
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis (be laktozės)	L15-1/1 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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Plikytų ryžių plovai su vištiena (tausojančias)	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:			24,67	16,03	64,94	501,77
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) (tausojančias)	6-3/61AT 1	140	6,46	5,56	34,38	213,46
Fermentinis sūris (45%) (be laktozės)	L18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	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 kėlynų 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 :			55,16	40,91	156,21	1212,88

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karalius Mindaugas
mokyklos direktorė
[Signature]
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) (tausojančias)	3-3/31AT 2	200(154/40/1/5)	7,65	8,77	42,46	279,32
Nesaldintas jogurtas (2,5%) be laktozės	L18/13	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:			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) (tausojančias)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančias)	11-8/172T 1	90	9,51	15,48	4,68	197,06
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojančias)	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:			15,43	25,25	52,67	501,12

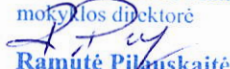
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojančias) be laktozės	L7-8/160T 1	100	19,88	13,32	18,11	282,16
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Nesaldintas jogurtas (2,5%) be laktozės	L18/2 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			21,51	14,17	21,88	311,45
Iš viso:			48,59	51,81	123,63	1166,89

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilinskaitė

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	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	L8-8/162T2	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%) <i>be laktozės</i>	L8/6 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

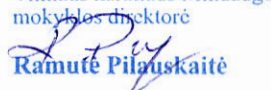
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių 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:			27,77	19,02	63,07	499,92

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	L6-6/102 1	130(117/13)	6,51	9,37	33,72	254,81
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Pienas (2,5%) <i>be laktozės</i>	L18/3 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			11,83	13,22	43,49	349,86
Iš viso:			54,35	49,27	129,12	1152,25

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 augaliniu gėrimu ir sėlenėlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/57T 2	200	6,76	1,60	40,12	200,94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Avižų gėrimo kokteilis su uogomis	16-1/6 2	200	2,1	1,27	19,12	94,31
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,08	2,97	61,66	306,75

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu	L12-8/3T 2	80(65/15)	11,99	7,93	7,21	159,89
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:			22,96	16,29	76,28	547,91

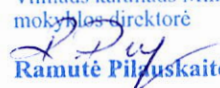
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	L4-8/170 5	200	7,87	5,83	39,31	249,18
Nesaldintas jogurtas (2.9%) be laktozės	L18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Pienas (2,5%) be laktozės	L18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,38	10,33	48,01	350,52
Iš viso:			46,42	29,59	185,95	1205,18

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilguskaitė

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	220	6,60	4,09	40,52	229,55
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Pienas (2,5%) <i>be laktozės</i>	L18/3 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:			11,92	7,94	50,29	324,60

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
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:			19,12	10,92	64,80	477,20

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) <i>be laktozės</i>	L10-9/182T	120(82/38)	11,89	13,72	24,32	274,43
Nesaldintas jogurtas (2.9%) <i>be laktozės</i>	L18/2 7	50	2,35	1,25	2,25	29,65
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,24	14,97	26,57	304,08
Iš viso:			45,28	33,83	141,66	1105,88

Parengė dietistė

B. Ramutė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
R. Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė

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 augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/168 AT	200	3,87	8,64	35,41	265,05
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,39	9,14	52,93	335,55

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 (augalinis) (tausojantis)	1-3/88AT	150	2,74	5,02	7,82	74,99
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/125T 2	110(86/24)	19,82	8,87	2,72	228,65
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 apelsiniais	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:			27,03	24,23	50,03	572,60

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) <i>varškė be laktozės</i>	L7-8/169T 3	130	16,03	10,89	27,52	272,43
Nesaldintas jogurtas (2.9%) <i>be laktozės</i>	18/2 7	50	2,35	1,25	2,25	29,65
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			18,60	12,24	32,19	313,58
Iš viso:			50,02	45,61	135,15	1221,73

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė

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

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	L8-8/162T 2	110	11,56	11,71	11,77	198,10
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sviestas (82%) be laktozės	L18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškos morkytės	18/21	70	0,70	0,14	6,09	28,42
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,78	16,30	26,46	307,03

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
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) be laktozės	L4-3/8T	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:			25,37	15,56	68,12	513,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai be laktozės	L6-6/-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%) be laktozės	L18/3 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:			53,88	40,45	152,78	1187,41

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 gerimu (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 (2,9%) be laktozės	L18/13	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	53,70	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
Viso grūdo 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:			23,83	12,31	77,01	506,01

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) be laktozės	L4-8/160T2	120	14,62	9,52	29,65	262,78
Nesaldintas jogurtas (2.9%) be laktozės	L18/2 5	20	2,11	0,50	0,90	11,86
Pienas (2,5%) be laktozės	L18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			21,83	13,77	37,9	358,19
Iš viso:			54,81	32,56	168,61	1176,32

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilanskaitė

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%) <i>be laktozės</i> (tausojantis)	L3-3/30T1	200	5,61	3,2	37,16	199,94
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis <i>be laktozės</i>	L15-1/1 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
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:			23,46	19,35	54,09	479,40

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) <i>be laktozės</i>	L10-8-172T	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:			53,16	46,41	130,19	1152,47

Parengė dietistė

B. B. B.

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
R. P.
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	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	200	6,65	6,78	38,,25	242,12
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 2	25	0,22	0,10	2,42	11,50
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0,90	0,10	12,00	47,00
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,77	6,98	14,42	300,62

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 žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/173 T1	70	14,10	7,16	3,82	143,24
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) <i>be laktozės</i>	L4-3/62T	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:			23,64	20,32	61,33	509,65

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) <i>be laktozės</i>	L6-8/163T	120(70/50)	11,28	13,56	24,32	264,27
Nesaldintas jogurtas (2.9%) <i>be laktozės</i>	L18/2 7	50	2,35	1,25	2,25	29,65
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			13,85	14,91	28,99	305,42
Iš viso:			45,26	42,21	104,74	1115,69

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%) be laktozės		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
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:			24,87	12,24	77,46	516,76

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) be laktozės	L7-8/160T 1	100	19,88	13,32	18,11	282,16
Nesaldintas jogurtas (2.9%) be laktozės	L18/2 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			22,21	13,92	21,43	305,52
Iš viso:			56,92	30,63	157,24	1137,43

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) <i>be laktozės</i>	L3-3/8T 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
Avižių gėrimo kokteilis su uogomis	16-1/6 2	200	2,1	1,27	19,12	94,31
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,96	7,00	53,90	330,73

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis) <i>be laktozės</i>	L11-5/102T3	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:			22,81	18,33	67,46	521,17

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 (2.9%) <i>be laktozės</i>	L18/2 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:			39,08	49,06	149,85	1204,08

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.	Išciga (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) <i>be laktozės</i>	L16-8/157T 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 kminų 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.	Išciga (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
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:			25,61	10,36	73,33	489,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis) <i>be laktozės</i>	L7-3/60T1	130	16,97	7,02	342,55	281,49
Nesaldintas jogurtas (2.9%) <i>be laktozės</i>	L18/2 7	50	2,35	1,25	2,25	29,65
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			19,32	8,27	344,8	311,14
Iš viso:			67,64	38,83	450,74	1197,22

Parėngė 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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) <i>be laktozės</i>	L7-8/170T	120	16,16	16,50	18,05	286,65
Nesaldintas jogurtas (2.9%) <i>be laktozės</i>	L18/2 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:			22,21	20,33	62,16	508,25

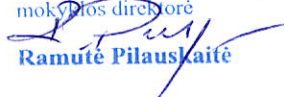
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (95/35)	5-8/162 2	130	12,48	10,02	26,5	289,52
Nesaldintas jogurtas (2.9%) <i>be laktozės</i>	L18/2 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:			43,40	42,39	131,13	1116,17

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%) <i>be laktozės</i>	L16-1/3 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 čiobrelų 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
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekų 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:			22,22	16,99	61,21	489,27

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 lietinis su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(70/50) <i>be laktozės</i>	L6-6/104 3	120	6,10	9,37	22,86	203,24
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%) <i>be laktozės</i>	L18/3 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	300,59
Iš viso:			44,95	40,42	140,05	1107,38

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė