

UAB „KEVINTA“

VILNIAUS SAVIVALDYBĖ GRIGIŠKIŲ GIMNAZIJA

Kovo 11-osios g. 21, Grigiškės

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

Išstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Parengė:

Technologė: Rėgina Čėglik

Tvirtinu:

UAB“KEVINTA“

Direktorė Alvyra Žemaitienė



PIRMADIENIS

...iaus grupė
TIS
...alo pavadinimas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	3-3/18TV 1N	160	5,1	5,3	46,3	253,0
Mažas sviestinis kruasanas		25	2,0	5,3	11,3	101,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,1	10,5	57,6	354,7

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPPVg 1N	160	3,1	2,3	10,2	73,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	2,5	0,5	14,3	71,7
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	65(20)	16,9	11,2	9,1	204,9
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPPVg 1N	90	3,1	1,6	18,3	99,9
Paprikų, pomidorų ir agurkų rinkinukas (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100	2,2	0,7	9,8	54,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			28,2	16,6	72,1	550,3

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	K-6-10-01	100	4,0	5,1	18,9	137,5
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	10	0,3	1,0	0,4	12,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,3	6,1	19,3	149,6

[Handwritten signature]



4-7 metų amžiaus grupė

UAB KEVINTA

I savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	K-6-10-13	160	4,5	7,0	34,2	217,7
Fermentinis sūris (45%rieb.), sviestas (82%rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	6,0	8,3	13,9	153,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	15,3	48,1	371,5

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 1N	160	4,3	2,8	16,8	109,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	2,5	0,5	14,3	71,7
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	80	14,3	8,1	10,4	171,4
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	90	2,0	3,0	14,4	92,2
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1,0	0,4	5,0	27,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			24,3	15,1	71,2	517,9

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	K-6-10-02	100	3,6	3,8	20,2	130,7
Bandelė su cinamonu	K-6-10-03	30	2,4	2,3	14,5	89,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,1	6,2	34,7	220,4

Direktorė
Alvyra ŽemaitienėGimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė

I savaitė

TREČIADIENIS



UAB KEVINTA

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su aguonomis (tausojantis)	3-3/16TV 1N	160	6,8	9,1	32,3	237,9
Viso grūdo sumuštiniai su virta kalakutienu ir daržovėmis	16-1/6 2N	70	4,6	4,7	13,7	114,9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,3	13,7	46,0	352,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg 1S	160	1,2	7,1	7,0	96,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	10-5/100TGP 10N	90	11,7	8,0	3,9	135,0
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	90	2,3	2,0	24,7	125,5
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	2-1/7AGPPcVVg 10N	75	0,9	2,0	4,5	39,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			18,3	19,8	61,2	495,9

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	90	12,4	15,4	11,5	234,1
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	10	0,3	1,0	0,4	12,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,7	16,4	11,9	246,2

Direktorė
Alvyra Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
I savaitė
KETVIRTADIENIS

UAB KEVINTA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K-6-10-14	160	4,5	5,7	38,8	224,2
Jogurtas	14-2/1	70	2,0	9,3	12,7	142,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,4	15,0	51,5	366,4

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta keptų daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/33ATGPVVg 1N	160	1,3	2,9	12,4	80,8
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	K-6-10-16	80	18,2	2,9	14,3	156,0
Grikių su morkomis ir cukinija (tausojantis)	3-5/103TGVPc 1N	90	1,9	5,9	10,0	100,2
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	75	0,7	2,4	4,7	43,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			24,3	14,9	62,4	480,2

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	K-6-10-04	80	6,2	5,6	24,7	178,5
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	0,9	0,6	1,2	13,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,1	6,2	25,9	192,2

Direktorė
Alyva Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė

I savaitė

PENKTADIENIS

UAB KEVINTA

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-6-10-15	160	6,5	8,4	27,9	212,9
Bandelė su dešrele	16-1/3V 1N	55	3,9	4,9	9,3	97,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	13,3	37,2	310,3

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20ATPVVg 1N	160	5,0	2,5	17,9	114,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Menkės maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	K-6-10-17	80 (40/40)	10,3	18,2	5,2	225,6
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	90	2,2	1,8	22,2	114,2
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1,0	0,4	5,0	27,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			20,6	23,7	71,4	581,2

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K-6-10-05	90	8,0	5,6	26,1	189,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,0	5,6	26,1	189,8

Direktorė
Alevra Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė

II savaitė

PIRMADIENIS

UAB KEVINTA



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	3-3/7TVG 1N	160	8,4	4,6	41,6	241,2
Jogurtas (3,2% rieb.)	14-2/1	70	2,5	2,2	10,6	72,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,9	6,8	52,2	314,0

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/18ATGPVVg 1N	160	1,8	8,1	6,2	104,8
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	10-2/60TG 1N	200 (65/135) /40	16,8	6,4	29,4	242,4
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	60	1,4	5,1	2,7	62,5
Agurkai	18/22 3	35	0,3	0,1	0,8	5,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,5	20,4	60,3	514,2

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtiniai viso grūdo blynai	K-6-10-07	80	7,3	5,0	23,6	171,9
Trintos braškės	15-1/10AGPVVg 1N	20	0,1	0,1	1,5	6,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,4	5,1	25,1	178,3

Direktorė
Alvyra Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
II savaitė
ANTRADIENIS

UAB KEVINTA



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis (tausojantis)	3-3/11TV 1N	160	6,5	6,1	30,4	202,3
Pik-Nik sūrio lazdelė	18/31 1	35	9,3	7,3	0,2	103,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,8	13,4	30,6	305,5
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 1N	160	4,4	1,7	15,6	95,5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	K-6-10-18	125(65/60)	19,1	16,2	17,8	288,8
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	35	1,0	2,0	5,4	44,1
Agurkai	18/22 2	35	0,3	0,1	0,8	5,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			27,0	20,8	60,7	533,0

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvinukai (tausojantis)	K-6-10-06	100	3,8	4,1	21,7	139,1
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	10	0,3	1,0	0,4	12,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	0,0	260,0	4,1	5,1	22,1	151,2

Direktorė
Jovita Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
II savaitė
TREČIADIENIS

UAB KEVINTA

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 1N	160	4,5	7,0	34,2	217,7
Orkaitėje keptas viso grūdo prancūziškas skrebutis	16-8/168VPc 1N	40	5,9	3,9	10,9	102,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,3	10,9	45,1	320,0

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	160	3,8	4,8	11,4	103,5
Konvekinėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekų filė) (tausojantis) Ž	9-7/144T	65	12,1	0,2	0,1	50,9
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	110	5,5	5,7	30,1	193,8
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1,0	0,4	5,0	27,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			22,7	11,4	57,0	421,6

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	K-6-10-09	100	2,0	3,1	17,0	104,0
Kefyras		120	3,6	3,0	4,8	60,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,6	6,1	21,8	164,0

Direktorė
Sveta Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė UAB KEVINTA
II savaitė
KETVIRTADIENIS



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	K-6-10-03	160	5,6	5,5	33,0	204,2
Mažas sviestinis kruasanas		25	2,0	5,3	11,3	101,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,6	10,7	44,3	305,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVg 1N	160	1,2	3,1	7,3	62,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Morkų ir kalakutienos troškinys (tausojantis)	10-5/104TG 1N	90	8,8	8,9	5,9	139,2
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	K-6-10-19	95	3,3	1,4	25,0	125,5
Agurkai	18/22 5	35	0,3	0,1	0,8	5,0
Pomidorai	18/23 4	35	0,4	0,1	1,4	7,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			16,1	14,3	61,6	439,2

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (tausojantis)	4-8/160TGV 1N	80	7,6	3,7	19,5	141,4
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	10	0,3	1,0	0,4	12,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,9	4,7	19,9	153,5

Direktorė
Ašvina Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
PIRMADIENIS

UAB KEVINTA



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 2N	160	8,0	8,3	43,8	282,0
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	8,6	52,9	322,0

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su kalafiorais (tausojantis)	1-3/30T 1N	160	2,2	2,3	7,5	59,4
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Vištienos šlaunelės kokosų kreme (tausojantis)	10-8/166TPG 1N	90 (70/20)	14,7	14,5	1,2	194,4
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 1N	90	2,1	1,9	18,6	100,3
Agurkai	18/22 5	35	0,3	0,1	0,8	5,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,2	19,2	38,8	412,9

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai ir obuoliniai blynėliai	6-6/128V 1N	80	4,8	6,6	24,2	175,4
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	0,9	0,6	1,2	13,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,7	7,2	25,4	189,2

Direktorė
Jovita Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4–7 metų amžiaus grupė
II savaitė
PENKTADIENIS



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/19ATPcV 1N	160	6,5	9,5	27,8	223,1
Viso grūdo sumuštiniai su kiaušiniiais ir pomidorais	16-1/7V 1N	70	5,3	7,1	13,6	139,9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,8	16,7	41,4	363,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis)	1-3/29TV 1N	160	1,5	3,2	12,3	83,5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Traškos vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/162TGP 1N	80	18,4	5,2	4,4	137,9
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis)	4-8/166ATGPVVg 1N	70	1,6	4,0	14,5	100,3
Konservuoti žirneliai	18/77 1	45	2,2	0,1	7,1	38,1
Troškinti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/5ATGPVVg 1N	90	1,7	6,3	9,7	102,9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			27,6	19,5	69,2	562,2

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena (tausojantis)	K-6-10-10	90	8,3	3,9	22,9	160,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,3	3,9	22,9	160,6

Direktorė
Iveta Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
ANTRADIENIS

UAB KEVINTA

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 1N	160	8,7	10,7	32,9	262,4
Mažas sviestinis kruasanas		25	2,0	5,3	11,3	101,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,7	15,9	44,2	364,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/32ATGPVg 1N	160	2,2	5,2	8,3	88,3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	12-8/1T 1N	80	14,5	10,5	7,3	181,1
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	90	2,0	3,0	14,4	92,2
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	75	0,7	2,4	4,7	43,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			21,5	21,8	55,7	504,8

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti viso grūdo varškėčiai su aguonomis (tausojantis)	7-8/167TV 1N	80	14,9	9,5	18,9	220,8
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	0,9	0,6	1,2	13,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,8	10,1	20,1	234,6

Direktorė
Alvyra Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
TREČIADIENIS

UAB KEVINTA



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas (tausojantis)	3-3/4TGV 1N	160	5,8	5,4	32,4	201,3
Viso grūdo sumuštiniai su virta kalakutiena ir daržovėmis	16-1/6 1N	70	4,6	4,7	13,7	114,9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	10,1	46,0	316,2

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis) (augalinis)	1-3/28ATPVVg 1N	160	4,0	2,0	16,6	99,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	10-8/165TG 1N	90	14,2	7,7	2,7	137,3
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	90	2,2	1,8	22,2	114,2
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Iš viso:			23,7	12,6	67,5	478,0

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/169	100	4,7	4,2	20,1	137,3
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	10	0,3	1,0	0,4	12,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,0	5,2	20,5	149,4

Direktorė
Alovra Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
KETVIRTADIENIS

UAB KEVINTA



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/17ATPVVg 1N	160	6,1	16,8	33,6	310,3
Jogurtas (3,2% rieb.)		70	2,5	2,2	10,6	72,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,6	19,1	44,3	383,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojan)	K-6-10-20	160	1,5	3,3	11,4	81,8
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis)	6-5/100TP 1N	195 (100/95)	14,5	6,1	34,7	251,1
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1,0	0,4	5,0	27,6
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,2	10,5	72,1	460,0

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškės ir obuolių blynėliai (tausojantis)	K-6-10-11	80	9,2	6,6	11,3	141,8
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	0,9	0,6	1,2	13,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,0	7,2	12,4	155,6

Direktorė
Išvira Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
PENKTADIENIS

UAB KEVINTA

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis (tausojantis)	3-3/11TV 2N	160	6,5	6,1	30,4	202,3
Mielinės bandelės su varške ir aguonomis	16-8/163V 1N	40 (30/10)	4,5	7,4	13,7	139,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,0	13,5	44,1	341,3

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu (tausojantis)	1-3/34TGV 1N	160	5,2	7,5	16,1	152,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 1N	85 (75/10)	13,8	8,3	6,3	155,3
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	90	4,5	4,7	24,6	158,6
Pomidorai	18/23 1	35	0,4	0,1	1,4	7,8
Agurkai	18/22 1	35	0,3	0,1	0,8	5,0
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 1N	75	1,6	3,2	8,6	69,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,9	24,5	79,0	648,4

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė su makaronais (tausojantis)	K-6-10-12	85	8,0	9,1	20,9	198,5
Šviežias agurkas	18/22 2	70	0,5	0,1	2,0	11,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,5	9,2	22,9	209,5

Direktorė
Jovita Žemaitienė

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis