

VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

NEMOKAMO MAITINIMO PIEŠMOKYKLINIO UGDYMO VAIKŲ IR 1- 4 KLASIŲ MOKINIŲ VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 8:30 – 15:15



Anžela Černienė

2024-2025 m.



Helena Marcinkevič

UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
I savaitė Pirmadienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(T.),(A.).	Sr023	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais.(T.)	K006	100	17,73	10,26	4,71	182,09
Konservuoti žali žirneliai.(A.)	Š9	20	0,98	0,04	3,16	16,92
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininių užpilu(A)	2-1/20	80	1,25	5,15	9,2	88,15
Biri grykių košė.(T.)	Gr013	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Duona(pilno grūdo ruginė)	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Viso:			22.45	23.86	71.12	616.97

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais,sviestu ir cinamonu.	3-3/38T	200	6,61	2,97	60,25	294,19
Pienas(2.5% rieb.)		150	4,65	3,75	6,9	79,95
Viso:			11.26	9.69	67.15	374.14

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai su varške(9%)	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,1
Trintos uogos *	Š10	30	0,3	0,00	3,34	3,9
Nesaldinta arbata(kmynų)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Sezoniniai vaisiai		80	1,21	0,48	22,31	89,6
Viso:			15.09	17.91	69.11	384.01

T-tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas

*-Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* -Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.



Direktorė
Antela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
I savaitė Antradienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(šaldytų daržovių mišinys"Pavasaris),kopūstai,bulvės,(T),(A.).	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Nat.jogurtas.	2Š	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje stambiai maltas vištienos file kepsnys(T)	43-P	65	18,5	7,69	7,13	228,48
Pekino ir morkų salotos su salotų užpilu ir švž.agurkai(A.)(T.)	S005	80/40	0,82/0,32	5,14/0,08	3,20/0,92	62,60/5,68
Biri perlinių kruopų košė	3-3/45	80	2	3,32	14,39	95,49
Duona(pilno grūdo ruginė)	1Š		1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo ir sezoniniai vaisiai	G009	200 /60	0,24	0,24	7,8	34,32
Viso;			25,56	21,51	51,59	559,36

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi.(T),(A.).	6-3/61	150	6,93	2,98	49,11	201,85
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu	16-1/4	150	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata(erškėtrožių vaisių)	G003	150	0	0	0	0
Viso:			11.26	9.69	67.15	374.14

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių cukinijų plokštainis(T)	4-8/169	140	6,56	5,93	28,14	192,19
Karštas sviesto- grietinės padažas arba nat. Grietinė(30%)	3P	50	0,62	12,85	0,8	182,95
Kefyras(2,5%)		150	4,8	3,75	5,85	76,35
Viso:			11,98	22,53	34,79	451,49

T- tausojantis patiekalas

A - augalinės kilmės patiekalas

*- šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezonškumą.



Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams

I savaitė Trečiadienis Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis(A),(T).(žirniai)	16Sr	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Pilno grūdo ruginė duona	IŠ	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovai su kalakutienos šlaunelių mėsa(T.)	PO23	100/50	30,57	25,99	28,4	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (A),(paprika,agurkai,morkyrės)**	D006	80/40	0,8	6,8	5,5	77
Sezoniniai vaisiai *		80	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su apelsiniais	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Viso;			42,85	36,08	74,54	603,25

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu(82%),(T).	Kr022	200	10,36	5,82	44,83	273,14
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške(9%) ir kriaušėmis	UO26	110	5,79	3,29	14,9	112,34
Nesaldinta arbata(ramunėlių)	G003	200	0	0	0	0.00
Viso:			16,15	9,11	59,73	385,48

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai kviečių makaronai su sūriu(45%),(T).	66M	150/15	10,1	8,3	27,1	223
Pienas(2,5%)		150	6,2	5	9,2	106,6
Viso:			16,3	9,2	36,3	329,6

T-tausojantis patiekalas

A-augalinės kilmės patiekalas

*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorė

Anžela Černienė



Direktorė

Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams

I savaitė Ketvirtadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėms ir bulvėmis, kopūstais.(T), ir nat.jogurtas.	1-3/34-1	150/8	5,77/0,19	2,48/2,4	24,8/0,25	144,57/23,36.
Pilno grūdo ruginė duona.	IŠ	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Keptas varškės (9%) apkepas(T) konvekciniėje krosnelėje su garais.	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Nesaldintas nat.jogurtas(2,5%) ir trintos uogos.*	18/21	20/20	0,3/0,96	0,52	3,34/2,07	3,90/11,88
Sezoniniai vaisiai *		80	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su braškėmis*	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Viso;			31.35	19.81	80.60	612.65

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(T)	Kr019	150	7,84	7,86	32	234,00
Skebutis pieno ir kiaušinių plakinyje(T)	U118	30,0	2,37	1,35	15,57	83,91
Nesaldinta arbata(mėtų)	G003	200	0	0	0	0,00
Viso:			10,21	9,21	47,57	317,91

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai su sūriu ir kumpiu	M12-1	150	17,45	15,04	43,67	376,49
Juoda nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Agurkų- natūralaus jogurto padažas	U004	20	0,2	0,1	0,5	4
Viso:			17,65	15,14	44,17	380,49

T-tausojantis patiekalas

A-augalinės kilmės patiekalas.

*-Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

Burokėlių sriuba 05-06 mėnesį gali būti keičiama į Šaltibarščius (tehn.kort.NR.5sr.,B-4,64g.,R-4,45g.,A-13,3g.,Kc

Tvirtinu:



Direktorė
Irena Černienė



Direktorė
Helena Marcinkė

UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams

I savaitė Penktadienis **Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta špinatų sriuba .(A),(T).	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Pilno grūdo ruginė duona.	IŠ	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kepta liesa žuvis su provansalio žolelėmis konvekciniėje krosnyje su garais(jūros lydeka)(T)	9-7/144T	80	18,67	0,35	0,12	78,32
Bulvių košė(T)	Gr10	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Sezoniniai vaisiai *		80	0,4	0,4	13	57,2
Štalo vanduo su spanguolėmis	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Burokėlių ir obuolių salotos (A)	S009	100	2,29	7,37	6,42	101
Viso;			26,22	13,82	52,66	612,65

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu(82%),pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais.(T)	Kr001.1	200/5/5	9,1	2,3	41,78	289
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			9,1	2,3	41,78	289

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriskas a/r.(vištienos),(T)	121A	60	4,31	17,03	0,5	172,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu(82%),(T).	Gr010	60	6,2	1,2	33,6	170
Švieži pomidorai(A) *	45Gr	50	0,79	0,06	4,22	20,58
Nesaldinta čiobrelėlių arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			11,3	18,29	35,32	362,8

T- tausojantis patiekalas

A- augalinis patiekalas

*-Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*-Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams

2 savaitė Pirmadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais(A.),(T.)	SR 22	150	0,96	3,18	8,83	65,35
Duona pilno grūdo rūginė	1 Š	20	1,6	1,76	10,42	57,95
Kiaulienos maltinis(T)	29A	65	15,82	15,71	5,38	272,66
Šviežių kopūstų salotos(A.),ir šviežių morkų- obuolių-salierų salotos(A).	1S,2S.	50/50	0,67/0,47	4,79/4,84	3,07/4,74	53,63/50,38.
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su alvuogiu aliejumi.(T),(A.).	8 Gar.	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Sezoniniai vaisiai *		80	0,48	0,48	15,6	68,64
Stalo vanduo su juodaisiais serbentais *	G009	200 /2	0,02	0,01	0,19	0,89
Viso:			22,56	32,95	75,65	708,91

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu(82%),(T.)	Kr022	150	10,36	5,82	40,83	273,14
Viso grūdo rūginė duona su sviestu(82%) ir virta vištienos dešra	UO27	25/5/20	6	5,9	121	145,6
Nesaldinta arbata(juoda)	G003	150	0	0	0	0
Viso:			16,36	11,72	161,83	418,74

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai(9%)(T.)		100	17,17	10,71	21,43	229,6
Braškių uogienė ir nat. grietinė(30%)		15/15	0,05/0,35	0,00/3,84	10,64/1,06	40,64/40,19.
Nesaldinta miško uogų arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			17,57	14,55	33,13	310,43

T-tausojantis patiekalas

A-augalinės kilmės patiekalas

*- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

Tvirtinu:

Direktorė
Anžela Černienė 



UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
2 savaitė Antradienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais(A),(T)	Sr010	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Nat.jogurtas.	2Š	20	0,7	0,5	0,8	11
Keptos konvekciniėje krosnelėje su garais vištienos blauzdelės	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A),(T)..ir plėšytos iceberg	D06	80/30	0,82/0,32	5,14/0,08	3,20/0,92	62,60/5,68
Perlinis kuskusas(T)	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126
Pilno grūdo ruginė duona	Š1		1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0	1,3	6
Viso;			28,93	20,56	50,52	503,51

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi(A),(T)	3-3/36T	200	5,04	4,35	54,87	278,26
Pienas(2,5%)	16-8/16	100	3,25	2,5	4,75	54,13
Eko sūrio lazdelė (40%)		20	3,66	2,91	0,03	42
Viso:			11,95	9,76	59,65	374,39

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai M004	68A	120	9,53	21,8	45,6	410
Trintos uogos*		20	0	0	19,96	52,4
Nesaldinta arbata(erškėdrožių)	G003	200	0	0	0	0
Švž morkytės	D000	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Viso:			10,03	21,9	69,91	482,9

T- tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas.

*- nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
2 savaitė Trečiadienis Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(A),(T),(ankštinės daržovės).	16Sr.	150	3,55	3,26	14,28	91,44
Duona(pilno grūdo ruginė)	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Varškės(9%) apkepas su kriaušėmis,praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis.(T)	V011	140	18,19	13,07	22,1	278,83
Nesaldintas jogurtas(3,5%)	2Š	25	0,95	0,88	1	15,68
Šviežios traškios morkytės.(A.)	D006	25	0,25	0,05	2,18	10,15
Stalo vanduo paskanintas su citrina	G009	150	0,1	0	0,7	3
Viso;			25,26	17,74	53,10	463,66

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausi pusryčiai su pienu	25Š	200	10,2	5,5	46,35	276
Bananai		80	1,2	0,3	23,1	97
Viso:			11,4	5,8	23,1	373

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutiena(T)	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Grietinė 30%	14P	30	0,08	3,6	7,5	39
Juoda arbata su citrina	G003	0	0	0	0	0
Viso:			11,35	17,11	41,16	335,75

T- tausojantis maitinimas

A- augalinės kilmės patiekalas

*- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
2 savaitė Ketvirtadienis. Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba(T.)	16Sr.	150	3,55	3,26	14,28	91,44
Duona(pilno grūdo ruginė)	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos filė kepsnys(vištienos piršteliai su kukurūzų dribsniais),(T),(Konvekc.garai)	31A	80	23,77	14,39	7,7	253,6
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis.(A)	S005	110	0,14	5,8	6,6	84
Virti ryžiai su kariu(T)	Gr002	100	3,8	0,2	32,8	148
Stalo vanduo paskanintas su avietėmis	G009	150	0,1	0	1	5
Viso;			33,6	24,13	75,22	646,6

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis.(T)	Kr011	150/10/1	7,1	4	23,1	157
Nesaldinta vaisių arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			7,1	4	23,1	157

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės - sorų apkepas(T)	7-8/162	100	13,5	6,6	26,4	239
Nesaldintas jogurtas (2,5%)su sezoniniais vaisiais ir razinomis.*	015-01	30	1,65	0,84	8,32	47,4
Nesaldinta arbata čiobrelių	G003	150	0	0	0	0
Viso:			15,15	7,44	34,72	286,4

T- tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas

*- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtina:



UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
2 savaitė Penktadienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(T.),(A).	003Sr.	150	1,3	1,3	11,2	62
Duona(pilno grūdo ruginė)	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Žuvies(liesa žuvis,menkė) šnicelis su morkomis ir svogūnais.(T),keptas konvekc.krosnelėje garuose.	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių,morkų košė.(T)	4Gar.	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Grietinė	Š	25	0,25	0,05	2,18	10,15
Kopūstų,agurkų salotos su salotų užpilu.(A)	S	100	1,7	5,04	6,83	72,38
Sezoniniai vaisiai *		60	0,24	0,04	7,8	34,32
Viso;			22,69	23,5	63,38	544,58

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu(82%).(T)	3-3/35	150	3,29	3,08	25,07	141,1
kukurūzų traputis	k-1	14	1,4	0,08	19,8	157
Arbata arbatžolių	G003	150	0	0	0	0
Viso:			4,69	3,16	44,87	298,1

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai kviečių makaronai su malta kiauliena (T)(160-113,4+32,4)	11-5/1	160	13,88	3,08	33,74	350,81
Nesaldinta arbata ramunėlių	G003	150	0	0	0	0
Penkių grūdų traputis	k2	8	8,1	0,18	20,33	93,5
Viso:			14,06	3,26	54,07	443,5

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas

*- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtinu:



Direktorė - Anžela Černienė



Direktorė - Helena Marcinkevič

UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
3 savaitė Pirmadienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugščių sriuba(A.), (T.) ir grietinė(15%)	Sr007	150/8	1,48/0,19	2,08/2,40	12,64/0,25	75,17/23,36
Pilno grūdo ruginė duona.		20	1,28	0,38	8,86	43,98
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėlėje(15%) su morkomis.(T.)	10-5 A	20.(80/40)	19,01	4,01	3,07	124,39
Virti kietagrūdžiai kviečių makaronai(T)	8Gar.	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Sezoniniai vaisiai *		80	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo paskanintas su braškėmis		200	0,02	0,01	0,19	0,89
Baltagūžių kopūstų salotos ir morkų salotos su česnaku ir aliejaus padažu.(A)	1.,12S	50/50	0,67/1,28	4,79/2,34	3,07/13,83	53,63/71,04
Viso;			26,87	18,59	82,33	589,07

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su cukinija ir prieskoninėmis daržovėmis(A),(t)	Kr025	150	3,72	6,65	26,63	181,24
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0	0	4,2	17
Sezoninių vaisių lėkštelė *		80	0,4	0,4	13	57
Viso:			4,12	7,05	43,83	255,24

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais*	M003	100	6,45	10,83	32,5	253,29
Natūralus jogurtas 3,5 %		15	0,57	0,53	0,6	9,41
Braškės trintos		15	0,14	0,06	1,46	6,9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	150	0	0	0	0
Viso:			7,16	11,42	34,56	269,6

T- tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas

*- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.



Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
3 savaitė Antradienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (A.),(T.)	026Sr	150	4,9	0,7	17,1	94
Pilno grūdo ruginė duona.	1Š	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Jautienos maltinukas (keptas konvekciniėje krosnelėje su garais(T)	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Bulvių košė(T)	4Gar.	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Sezoniniai vaisiai *		60	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su spanguolėmis		200	0,02	0,01	0,19	0,89
Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi, ir švž.daržovių rinkinukas nr. (2 *	009S,D0	100/20	2,2/0,2	7,4/0,05	6,4/0,65	102/3,5
Viso;			25,31	23,04	76,68	617,99

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu(82%),pagardinta kriaušėmis ir apelsinais.(T) *	Kr001.1	200/5/5	5,47	5,13	41,78	235,16
Kakava pienu	G002	150	3,18	2,51	16,68	108,1
Viso:			8,65	7,64	58,46	343,26

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r.(vištienos),(T)	39A	75	5,38	21,29	0,63	215,28
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu(),(T).	Gr011	100	5,98	5,12	32,28	199,05
Švieži pomidorai(A) *	U004	20	0,2	0,1	0,5	4
Nesaldinta čiobrelių arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			11,56	26,51	33,41	418,33

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

*- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius,daržoves.

Tvirtinu:



UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
3 savaitė Trečiadienis Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba(A.),(T.)	23Sr.	150	1,46	3,26	11,09	74,78
Pilno grūdo ruginė duona.	IŠ	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kiaulienos troškiny su ryžiais(plovus).(T.)	K001	150(75/75)	22,93	19,49	21,3	346,58
Marinuoti agurkai(A.).	Š45	40	1,12	0	0,52	6,4
Salierų-obuolių-morkų salotos(A)	59Š	60	0,47	4,84	4,74	59,38
Stalo vanduo paskanintas su apelsiniais	009G	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai *		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Viso;			27,52	28,22	54,5	566,33

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis(T),(A)	Kr019-T	150	8,6	5,1	51,3	286
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			8,6	5,1	51,3	286

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (virtinukai tinginiai)(T)	80	150	20,37	9,92	40,19	329,55
Sviesto-grietinės padažas	5	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Mėtų arbata su citrina	2G	150	0,3	0,2	7,81	30,71
Viso:			20,94	18,01	48,34	433,4

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

*-Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius,daržoves.

Tvirtinu:



Direktorė
Žeina Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
3 savaitė Ketvirtadienis Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su baltomis pupelėmis	04Sr.	150	2,8	1,4	14	80
Pilno grūdo ruginė duona.	IŠ	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Paukštiesos kukuliai(kalakutienos šlaunelių mėsa) su garais konvekc.kr.(T).	P016	110/80/20	26,78	13,07	5,84	248,14
Virti ryžiai(T), arba burger kr.	Gr06	100	4,2	3,9	26	156
Sezoniniai vaisiai *		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Baltagūžių kopūstų salotos su sald.paprika(A)	Gr0031	110	0,02	0,01	0,19	0,89
Stalo vanduo.	G009	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Viso;			27,52	28,22	54,5	566,33

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(T)	8-8/162	110	12,5	12,4	11,1	206,5
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru	161/3	100	4,4	6,72	24,48	176,8
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			16,9	19,12	35,58	383,3

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai	45A	200	4,25	1,31	64,19	279,38
Jogurto-agurko padažas	Ui004	50	0,62	0,29	1,35	10,51
Kefyras 2,5 %		100	3,4	2,5	4,9	60
Viso:			8,27	4,1	70,44	349,89

T-tausojantis patiekalas

A-augalinės kilmės patiekalas

*-Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtinu:



UAB Antoria

**Nemokamas maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams
3 savaitė Penktadienis Pietūs(tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand niai, g	
Trinta moliūgų sriuba(T.),(A.).	002Sr.	125	1,4	1,5	7,3	70
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20	1,4	0,3	10,5	50
Riebios žuvies kepsneliai(kapota lašiša)(T.)	Ž014	60	16,9	13,1	0	186
Brinkinti griikiai(T.)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Kopūstų-morkų salotos	S001	50	0,7	2	3,1	33
Daržovių rinkinukas(Nr.10)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Stalo vanduo pagardintas su citrina	G0009	150	0,1	0	1,3	6
Viso:			25,4	18,1	49,7	485

Pusryčiai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand niai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis(be kauliukų)	Kr018	150/10/5/3	8	5,3	30,9	204
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Viso:			8	5,3	30,9	204

Pavakariai(Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand niai, g	
Avižinių dribsnių bandelės su varške(T)	U010	38/72	14,5	13,4	15,1	239
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoniniai vaisiai		60	0,4	0,01	0,19	0,89
Viso:			20	17,21	22,69	323,89

T-tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai, daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius, daržoves.

Tvirtinu:

Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič