

# **Vilniaus Karaliaus Mindaugo mokykla**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios maitinimo paslaugas pavadinimas)

**2018-2021 metų.**

## **20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**6-10 metų vaikams**

(vaikų amžiaus grupę)

**Tiekėjas: UAB "GRASIGA"**

**Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius,  
pateiktus [www.smlpc.lt/lt/mityba\\_ir\\_fizinis\\_aktyvumas/mityba](http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba)  
Ir UAB "Grasiga" patvirtintomis technologinėmis kortelėmis**

*1 Savaitė Pirmadienis**Pietūs 10:35-11:40*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	19Sr	150/6	1,1	5,02	8,98	81,91
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Makaronai su mėsos padažu (tausojantis)	( smlpc.lt)	100/50	19,98	11,03	20,01	271,54
Agurkas (marinuotas arba šviežias pagal sezoną)	45S	50	1,4	0	0,65	8
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>26,3</b>	<b>17,09</b>	<b>82,4</b>	<b>574,11</b>

*1 Savaitė Antradienis**Pietūs 10:35-11:40*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	13Sr	150	1,49	3,08	8,92	64,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies maltinis (Dubysos) (tausojantis)	42 A	50	8,7	16,54	2,62	192,77
Biri ryžių košė su	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kepti burokėliai	15Sal	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vanduo su citrina		145/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>15,82</b>	<b>22,9</b>	<b>69,07</b>	<b>514,52</b>

Direktorė

Sigita Šlenienė

*1 Savaitė Trečiadienis*

*Pietūs 10:35-11:40*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis	10Sr	150	2,2	5,63	9,35	94,03
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kalakutienos guliašas su bulvėmis(tausojantis)	P009	100	6,76	4,34	11,44	111,82
Orkaitėje keptų burok.salot.su špinatais ir š.sp.al.al	S013	50	0,82	1,81	4,66	38,2
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>13,6</b>	<b>12,82</b>	<b>78,21</b>	<b>456,71</b>

*1 Savaitė Ketvirtadienis*

*Pietūs 10:35-11:40*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	14Sr	150	4,89	4,53	7,35	87,08
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Paukštienos kepinukai	35A	50	11,03	8,35	5,71	140,95
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24Sal	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>21,33</b>	<b>20,7</b>	<b>66,96</b>	<b>511,63</b>

*1 Savaitė Penktadienis*

*Pietūs 10:35-11:40*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	20S	150/6	4,2	4,73	12,89	103,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Varškės apkepas (tausojantis)	82A	100	14,95	9,08	17,83	214,36
Trintos uogos	15P	30	0,09	0	21,27	81,3
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>22,74</b>	<b>14,67</b>	<b>90,13</b>	<b>556,07</b>

## 2 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	13Sr	150	3,44	3,21	13,52	90,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Mėsos-daržovių troškiny su kiauliena (tausojantis)	2A	75/75	22,44	14,6	12,26	267,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>29,55</b>	<b>18,75</b>	<b>73,34</b>	<b>554,61</b>

## 2 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,48	4,9	11,17	90,52
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Cepelinai virtų bulvių su varške	55A	80/20	5,73	3,1	23,65	143,45
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,48	17,4	0,6	160,22
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>11,19</b>	<b>26,26</b>	<b>73,56</b>	<b>551,22</b>

## 2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	16Sr	150/10	1,46	4,92	7,75	76,86
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Paukštienos šnicelis (tausojantis)	36A	50	10,55	14,26	3,11	181,58
Biri ryžių košė su ciberžole	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų-saulėgrąžų salotos su padažu	4S	50	0,53	4,9	3,62	16,64
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>17,32</b>	<b>27,28</b>	<b>66,45</b>	<b>510,45</b>

Direktorė

Sigita Šlenienė

## 2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Kaimiški blynai ( varškė)	77A	50/50	13,58	17,43	20,06	290,1
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Vanduo su apelsiniais		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>16,82</b>	<b>28,2</b>	<b>60,26</b>	<b>561,62</b>

## 2 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	25Sr	150/6	1,62	4,94	10,47	89,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies kepinukai(lydeka arba tilapija)	43A	50/15	8,72	9,06	5,59	137,77
Miežinių kruopų košė	107A	50	3,07	2,26	8,17	65,07
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>17,08</b>	<b>17,25</b>	<b>71,82</b>	<b>490,09</b>

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine( 30%)	6Sr	150/6	1,48	4,94	8,5	79,73
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškinta paukštiena (tausojantis)	32A	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
Biri grikių kruopų košė	7G	50	3,03	2,74	16,62	101,44
Daržovių salotos su paprika	7Sa	50	0,6	7,29	2,49	73,69
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>20,46</b>	<b>29,36</b>	<b>67,8</b>	<b>587,59</b>

3 savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su bulvėmis	22Sr	150	1,46	3,08	11,62	78,18
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	31A	50	8,45	9,24	7,64	145,98
Bulvių košė	3Gar	80	1,38	2,72	12,46	78,88
Obuolių, morkų ir šviežių kopūstų salotos	5 Sa	80	1,04	7,82	4,58	85,82
Vanduo su uogomis		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>15,37</b>	<b>23,74</b>	<b>74,92</b>	<b>545,89</b>

Direktorė

Sigita Šlenienė

**3 savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:35-11:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž.)	3Sr	150/6	2,43	4,99	9,93	86,26
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	3A	50/50	14,78	10,91	14,1	210,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>21,2</b>	<b>17,02</b>	<b>86,21</b>	<b>548,72</b>

**3 savaitė Ketvirtadienis****Pietūs 10:35-11:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta šviežių daržovių sriuba (šald.daržovės)	12Sr	150	2,41	4,58	9,4	83,85
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių kotletai su varške	61A	100/30	7,71	10,22	17,84	192,51
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,32	11,6	0,4	106,81
Sultys 100%(cukrus iki 5%)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>14,51</b>	<b>27,34</b>	<b>84,35</b>	<b>617,32</b>

**3 savaitė Penktadienis****Pietūs 10:35-11:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	27Sr	150	3,63	3,33	14,2	93,47
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies šnicelis	45A	50	9,72	8,48	2,99	125,91
Biri ryžių košė	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Špinatų salotos su ridikėliais	53Sa	80	1,84	4,72	1,82	54,69
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>20,78</b>	<b>21,15</b>	<b>79,75</b>	<b>556,44</b>

## 4 savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba	21 Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Keptos paukštienos šlaunelės (šlaunelių mėsa) (tauso)	34A	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Biri grikių kruopų košė	7G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Salotos su morkomis ir obuoliais	12SA	50	0,3	7,31	4,49	80,91
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>20,25</b>	<b>24,84</b>	<b>62,82</b>	<b>538,36</b>

## 4 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	9 Sr	150/6	2,1	5,72	9,87	95,53
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,52	86,8
Menkių filė maltiniai su petraž. ir sviestu (tausojan.)	Ž005	80	11,91	8,37	1,65	129,57
Sviesto-grietinės padažas	3Pad	15	0,24	8,7	0,3	80,11
Biri ryžių košė	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Marinuotų burokėlių salotos su marinuotais agurkais	17S	80	1,82	8,06	5,86	97,54
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>22,12</b>	<b>35,13</b>	<b>60,8</b>	<b>616,52</b>



## 4 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2SR	150/6	2,75	4,99	14,2	105,7
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių plokštainis su paukštienos filė	47	70/30	11,11	10,64	18,28	211,54
Pieno padažas	( smlpc.lt)	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Sultys 100%(cukrus iki 5%)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>18,65</b>	<b>18,54</b>	<b>91,33</b>	<b>580,19</b>

## 4 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba	17Sr	150	2,74	5,93	9,19	95,13
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	50/30	14,59	11,22	3,34	171,25
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	50	1,9	1,7	13,28	77,71
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24Sa	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>23,4</b>	<b>24,35</b>	<b>66,36</b>	<b>549,35</b>

## 4 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:35-11:40

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	13Sr	150	3,49	3,25	13,75	89,58
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Svetainės kotletas (malta kiauliena) (tausojantis)	25A	55	13,69	13,95	2,68	190,22
Bulvių košė su pienu	4Gar	50	1,15	0,23	8,52	40,3
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51Sa	50	0,93	3,36	2,66	41,28
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso:</b>			<b>22,76</b>	<b>21,7</b>	<b>65,78</b>	<b>519,42</b>

Direktorė

Sigita Šlenienė





















