

Vilniaus Vydūno progimnazija

[. k. 306009596, [sruties g. 3, LT-06218, Vilnius

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

NEMOKAMAS MAITINIMAS

6-10 m.

(vaikų amžiaus grupė)

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



[staigos darbo laikas:
I-V - 8:00 – 19:00



TVIRTINU:

Direktorė
Sigutė Berštautaitė

Dietistė
Birutė Bunevičiūtė

Bunevičiūtė

Valgiaraštį sudarė: UAB „Šeimos valgykla“, 2026

1 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, gamyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	BG1-3/28AT	150	1.881	3.156	13.173	88.616
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-1(23)AT	150	3.190	1.310	24.190	115.140
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis) (1)	SB-10(8)T	80 (60/20)	12.305	14.333	9.350	215.617
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis) (1,3)	SC-I(44)	70	14.999	2.876	5.156	106.507
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kalakutienos kukuliai grietinėlės (25%) padaže (tausojantis) (1,3,7)	SB-10(50)T	80 (70/10)	17.012	6.371	6.166	150.051
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Daržovių kotletas (tausojantis) (1,3)	SB-4(18)T	90	8.918	4.711	29.760	197.110
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Avinžirnių, pupelių, moliūgų, morkų ir pomidorų troškiny (augalinis) (tausojantis) (9)	SMGS-5/4ATGPVVg	180	7.157	3.789	28.951	178.542
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	VŠI-TM-Kr027	80	4.555	2.389	21.403	125.333
2. Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-SIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šviežių kopūstų ir morkų salotos su natūraliu jogurtu (7)	SB-2(57)	25	0.531	0.219	1.656	8.844
2. Burokėlių salotos su avinžirniais ir žirneliais (augalinis)	SB-2(82)A	25	1.425	1.533	4.608	37.933
3. Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	SB-4(53)A	25	0.245	0.040	2.173	10.030
4. Pomidorų skiltelės (augalinis)	VŠI-TM-D000.3	25	0.250	0.050	1.025	5.550
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		23.295	23.680	75.576	606.763
	Iš viso (2):		24.695	8.148	82.420	488.364
	Iš viso (3):		28.002	15.718	72.392	541.197
	Iš viso (4):		18.614	9.983	107.024	578.967
	Iš viso (5):		13.592	10.747	73.774	444.355

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



1 savaitė
Antradienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas) (sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančias) (1)	SB/E-1(19)AT	150	2.700	1.950	15.675	91.050
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojančias)	SAM-Ž-SR(999/1000)	150	1.362	6.126	5.663	83.234
2. Skrebučiai (1)	VŠ-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Kiaulienos kukulis (tausojančias) (1,3)	SB-11(21)T	70	13.300	4.908	12.864	148.828
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Troškintas kiaulienos mentės pjausnys (tausojančias) (1)	SB-11(2)T	70	10.100	12.001	0.598	150.801
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kiaulienos guliašas (tausojančias) (1,7)	VŠ-TM-K006	80 (60/20)	17.778	7.959	6.360	168.957
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Perlinių kruopų plovai su kiauliena, morkomis ir svogūnais (tausojančias) (1)	SB-3(46)T	180 (114/59)	14.974	8.477	29.113	252.644
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
5. Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su augaline grietine (15%) (augalinis) (tausojančias)	SB-3(56)AT	180	5.213	2.370	37.115	190.643
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virtos bulvės (augalinis) (tausojančias)	BG4-3/65AT	90	1.854	0.093	16.964	76.107
2. Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojančias) (1)	VŠ-TM-Gr003	80	3.392	0.424	20.896	100.968
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Morkų salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	SB-2(11)A	25	0.428	1.105	2.138	17.500
2. Pekino kopūstų salotos su morkomis ir brokoliais (augalinis)	SB-2(24)A	25	0.375	1.938	1.219	21.438
3. Šv. paprikų juostelės (augalinis)	SAM-LRVVKA-21Gar	25	0.325	0.125	1.650	8.000
4. Rauginti agurkai (augalinis)	SB-4(26)A	25	0.100	0.072	0.553	3.257
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		21.185	12.151	73.251	481.020
	Iš viso (2):		17.284	22.321	48.553	458.126
	Iš viso (3):		25.663	15.202	66.747	501.149
	Iš viso (4):		18.766	18.373	56.172	459.001
	Iš viso (5):		11.244	9.520	80.538	446.728

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



1 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas) (sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančias)	SAM-ŠVSB-SR(4)	150	3.425	1.385	13.375	78.426
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojančias)	SAM-ŠVSB-SR(15)	150	1.670	3.220	12.120	80.220
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Menkės filė kepinukas (1,3,4) (tausojančias)	SB-9(19)T	70	10.991	2.516	4.966	86.468
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Jūros lydeka užkepta daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias) (1,4,7)	SB-9(15)T	80 (60/15/5)	14.706	2.795	3.482	90.899
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Jūros lydekės maltinukai pomidorų padaže (tausojančias) (1,3,4,7)	SB-9(20)T	80 (70/10)	13.784	7.140	10.184	160.132
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Pilno grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojančias) (1)	BG6-5/100AT	180 (120/60)	10.699	9.423	52.597	337.910
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
5. Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojančias) (1,3,7)	SB/PG/30-7(8)	120	17.500	13.700	33.700	328.100
natūralus jogurtas (2,5%) (7)	SAM-Ž-PA(448/106)	10	0.367	0.233	0.559	5.804
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančias) (1)	VŠJ-TM-Gr006	80	2.811	2.587	17.349	103.883
2. Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	SAM-ŠIL-GA/PA(52)	80	3.720	0.760	20.720	108.380
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SB-2(35)A	25	0.266	1.918	1.678	25.038
2. Raudonųjų kopūstų salotos su spanguolėmis (augalinis)	SB-2(42)A	25	0.475	1.850	2.965	30.410
3. Salotų mišinys su alyvuogėmis ir džiovintais pomidorais (augalinis)	SB-2(78)A	25	0.304	0.125	1.321	7.625
4. Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	SB-2(6)A	25	0.231	1.802	0.675	18.609
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠJ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):	20.606	14.143	64.517	465.299	
	Iš viso (2):	23.475	14.430	65.149	476.021	
	Iš viso (3):	23.399	18.767	69.735	538.963	
	Iš viso (4):	15.748	20.298	93.544	614.652	
	Iš viso (5):	23.395	17.278	69.822	527.170	

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



1 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Burokėlių sriuba su margosiomis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(41)AT	150	1.892	3.844	10.120	68.840
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Ryžių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	VšĮ-TM-Sr013	150	1.610	2.080	13.350	78.560
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Vištienos maltinukas (tausojantis) (1,3,7)	SB-10(10)T	70	14.844	6.034	13.476	171.416
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Grietinėlėje (25%) troškinti vištienos kumpeliai (tausojantis) (1,7)	SB-10(48)T	80 (60/20)	14.987	9.813	0.196	175.488
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Vištienos filė saldžiarūgščiame padaže (tausojantis)	SB-10(42)T	80 (60/20)	9.796	4.431	7.400	108.662
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SB-3(16)AT	180	6.913	7.569	37.286	244.917
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Žiedinio kopūsto kepsnys (tausojantis) (3,7)	SB-3(56)T	90	4.920	6.180	5.256	96.324
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
2. Bulvių košė su žiediniais kopūstais (tausojantis) (7)	SB-4(55)T	80	1.811	2.432	9.781	65.803
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	BG2-3/62A	25	0.369	0.646	2.618	17.766
2. Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	SB-2(18)A	25	0.265	1.875	1.158	22.653
3. Cukinijų šiaudeliai (augalinis)	SB-4(45)A	25	0.300	0.050	0.850	4.000
4. Morkos, paprikos, brokoliai (augalinis) (tausojantis)	SB-4(17)AT	25	0.440	2.593	6.063	32.926
Vaisiai (tiekiami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VšĮ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):	22.165	17.162	77.897	521.961	
	Iš viso (2):	21.885	21.449	56.204	512.036	
	Iš viso (3):	17.117	15.559	71.821	459.207	
	Iš viso (4):	12.000	16.773	83.513	515.662	
	Iš viso (5):	12.191	17.278	68.987	443.629	

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“ UAB

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



1 savaitė
Penktadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Trinta sūrio sriuba (tausojantis) (7)	SB-1(8)T	150	4.346	8.967	12.011	145.063
1. Skrebučiai (1)	VšĮ-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
2. Lėšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(3)AT	150	5.436	0.680	18.101	100.224
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Troškinta kiauliena su morkomis grietinės (30%) padaže (tausojantis) (1,7)	SB-11(30)T	80 (50/30)	12.508	17.727	4.431	227.300
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Maltos kiaulienos suktinukas (tausojantis) (1,3)	SB-11(27)T	70	21.464	23.013	11.918	170.319
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kiaulienos kepsnys užkeptas fermentiniu sūriu (45%) (1,3,7) (tausojantis)	SB-11(20)	80 (60/15/5)	15.414	3.520	1.920	101.014
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Lietiniai blynėliai su varške (9%) (1,3,7)	SB-7(1)	180	6.913	7.569	37.286	244.917
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
5. Daržovių troškiny su lėšiais (augalinis) (tausojantis)	SB-5(1)AT	180	14.508	17.136	39.408	346.572
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) (1)	VšĮ-TM-Gr017	80	2.584	0.472	19.856	94.040
2. Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	VšĮ-TM-Kr027	80	4.555	2.389	21.403	125.333
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais (augalinis)	SB-2(46)A	25	0.346	2.057	2.285	28.715
2. Šparaginės pupelės su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) (11)	SB-4(63)AT	25	0.450	9.000	1.000	52.400
3. Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	SB-2(44)A	25	0.141	0.691	2.170	15.463
4. Konservuoti žirneliai (augalinis)	SB-2(71)A	25	1.500	0.313	2.000	16.813
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VšĮ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		22.936	39.066	57.419	637.259
	Iš viso (2):		35.995	40.103	81.065	624.107
	Iš viso (3):		27.954	27.467	58.625	557.729
	Iš viso (4):		14.932	16.209	78.195	518.581
	Iš viso (5):		22.493	38.694	74.710	677.954

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė





Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Pupelių sriuba (augalinis) (tausojančias)	VšĮ-TM/E-Sr014	150	2.260	2.310	17.390	99.390
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Špinatų sriuba (augalinis) (tausojančias) (1)	VšĮ-TM/PG/50-Sr008	150	1.140	1.510	7.995	50.180
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Natūralus kalakutienos filė maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojančias) (1,3)	VšĮ-TM/E-P016	70	17.098	7.498	4.760	154.908
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Vištienos file daržovių ir grietinėlės (25%) padaže (tausojančias) (1,7)	SB-10(54)T	80 (60/20)	15.858	3.720	1.770	103.990
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas (tausojančias) (1,7)	VšĮ/E-TM-P021	80 (60/20)	9.928	8.978	4.095	136.894
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Ankštinių daržovių troškiny (augalinis) (tausojančias)	SB-5(6)AT	180	18.887	4.937	55.245	340.961
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Pilno grūdo tortilija su vištiena ir daržovėmis (tausojančias) (1,7)	SB/PG-10(34)T	120 (40/80)	14.695	7.320	24.940	224.420
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	SAM-ŠIL-GA/PA(52)	80	3.720	0.760	20.720	108.380
2. Virti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šviežių kopūstų salotos su krapais (augalinis)	SB-2(76)A	25	0.250	0.656	0.656	9.531
2. Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	SB-2(34)A	25	0.450	2.806	2.044	35.219
3. Morkų lazdelės (augalinis)	SB-4(53)A	25	0.245	0.040	2.173	10.030
4. Agurkų salotos su kukurūzais ir paprika (augalinis)	SB-2(83)A	25	0.256	1.350	1.150	17.775
Vaisiai (teikiami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VšĮ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):	26.382	17.380	71.081	550.073	
	Iš viso (2):	22.254	12.202	59.400	431.085	
	Iš viso (3):	19.212	18.860	70.416	532.059	
	Iš viso (4):	23.331	13.259	91.451	578.536	
	Iš viso (5):	20.259	16.442	70.541	511.205	

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Seimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktore



2 savaitė
Antradienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(15)AT	150	1.600	4.060	14.530	97.430
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Trinta bulvienė su salierais (tausojantis) (7,9)	SAM-LRVVKA-SR/S-20Sr	150	1.350	10.080	8.610	119.235
2. Skrebučiai (1)	VŠI-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) (1)	BG11-5/101T	180 (120/60)	16.176	4.500	38.160	257.884
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
2. „Švediškų“ maltos kiaulienos kukuliukai su padažu (tausojantis) (1,3,7,9)	SB/PG/50-11(14)T	80 (70/10)	36.692	5.676	15.755	182.902
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	VŠI-TM/E-K004	80 (60/20)	13.093	8.687	4.853	149.967
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	VŠI-TM-D009	130 (100/30)	19.930	7.930	34.920	207.587
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
5. Cukinių ir morkų kepsnelis (augalinis) (1,3)	BG4-6/120A	90	3.353	8.348	12.831	139.871
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Bulvių košė (tausojantis) (7)	VŠI-TM-Gr012	90	2.043	2.637	15.012	91.953
2. Virtos perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) (1)	BG3-5/105AT	80	2.392	2.041	18.321	101.218
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Pomidorų skiltelės su šviežiomis petražolėmis (augalinis)	SB-2(22)A	25	0.263	2.560	0.980	27.076
2. Pekino kopūstų, kalafiorų ir virtų morkų salotos (7)	SB-2(80)	25	1.642	0.344	4.232	26.594
3. Morkų salotos su salierais (augalinis) (9)	SB-2(20)A	25	0.278	1.618	2.056	21.067
4. Žalieji žirneliai (augalinis)	SB-4(61)A	25	1.175	0.325	3.225	20.525
Vaisiai (teikiami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		23.237	15.367	85.371	565.416
	Iš viso (2):		44.994	23.174	69.015	571.545
	Iš viso (3):		21.484	21.941	54.813	495.302
	Iš viso (4):		22.962	24.540	59.986	458.350
	Iš viso (5):		12.457	21.852	75.054	539.356

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



2 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SB-1(16)AT	150	6.520	4.080	16.720	129.850
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(13)AT	150	2.212	1.268	12.072	68.473
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Tilapijų filė troškinta grietinėleje (35%) (tausojantis) (4,7)	SB-9(9)T	80 (60/20)	16.575	7.900	0.825	140.700
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Jūros lydekų kepsnys (1,3,4)	SB-9(5)	70	11.278	7.272	1.462	81.285
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Menkės filė maltinukas (tausojantis) (1,3,4,7)	SB-9(21)T	70	14.111	5.270	6.331	129.198
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Cukinija įdaryta daržovėmis, kuskusu ir žalumynais (tausojantis) (1,7)	SB-4(7)T	125 (50/75)	5.003	7.440	11.821	131.958
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Varškės (9%) apkepas (tausojantis) (1,3,7)	SB-7(19)T	140	19.833	10.733	29.050	292.133
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	10	0.240	3.000	0.310	29.300
uogienė	SC-V(15)	10	0.030	0.000	7.090	27.100
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti kieto grūdo makaronai su šalto spaudimo aliejumi (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-6(41)AT	90	4.635	2.835	25.920	147.735
2. Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis) (1)	VšĮ-TM-Gr006	80	2.811	2.587	17.349	103.883
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Virtų burokėlių ir šviežių agurkų salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	SB-2(13)A	25	0.438	1.250	2.341	18.234
2. Morkų, kalafiorų ir mėlynųjų kopūstų salotos su natūraliu jogurtu (7,9)	SB-2(85)	25	0.700	0.800	2.190	13.560
3. Rauginti agurkai (augalinis)	SB-4(26)A	25	0.100	0.072	0.553	3.257
4. Salotų mišinys su sėklomis (augalinis)	SB-2(10)A	25	0.865	2.270	2.893	33.888
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VšĮ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		31.936	21.167	73.630	602.064
	Iš viso (2):		20.507	17.479	61.048	437.420
	Iš viso (3):		29.472	18.537	79.136	590.562
	Iš viso (4):		13.519	17.397	59.144	433.943
	Iš viso (5):		28.486	16.773	75.048	563.923

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



2 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas) (sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(14)AT	150	1.290	3.160	9.600	71.918
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis) (1)	SB/PG/50-1(2)AT	150	3.140	1.847	13.857	84.477
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Vištienos filė kepsnys (1,3)	SB/PG/50-10(17)	70	16.459	8.320	3.945	156.496
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Vištienos kukuliai grietinė (25%) padaže (tausojantis) (1,3,7)	SB-10(57)T	100 (80/20)	21.097	4.995	7.674	160.035
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Lietinis blynėlis su vištiena (1,3,7)	SB/PG/30-10(6)	135 (90/45)	13.030	8.522	26.199	233.614
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
4. Daržovių karis (augalinis) (tausojantis)	SB-4(19)AT	180	3.958	15.641	20.549	238.795
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
5. Grikių ir pievagrybių paplotėlis su grietinė (25%) padažu (tausojantis) (1,3,7)	SB-3(55)A	140 (90/25)	9.526	10.762	40.626	297.466
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
2. Keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	SAM-LRVVKA-7Gar	90	2.106	2.511	9.396	105.957
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Morkų ir moliūgų salotos (augalinis)	SB-2(65)A	25	0.219	0.641	1.875	14.141
2. Pekino salotų, konservuotų kukurūzų, porų ir salierų stiebų salotos (augalinis) (9)	SB-2(75)A	25	0.391	1.028	1.503	16.828
3. Šv. paprikų juostelės (augalinis)	SAM-LRVVKA-21Gar	25	0.325	0.125	1.650	8.000
4. Cukinijų šiaudeliai (augalinis)	SB-4(45)A	25	0.300	0.050	0.850	4.000
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		23.039	15.444	63.035	475.743
	Iš viso (2):		29.681	13.157	58.993	508.278
	Iš viso (3):		17.228	19.767	60.257	486.972
	Iš viso (4):		11.478	19.733	79.668	535.632
	Iš viso (5):		14.154	17.726	78.292	527.193

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



2 savaitė
Penktadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas) (sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB-1(25)AT	150	1.420	2.390	11.030	71.340
1. Skrebučiai (1)	Vš[-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
2. Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis) (1)	Vš[-TM-Sr021	150	2.780	2.470	19.960	113.230
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Kiaulienos maltinukas (tausojantis) (1,3)	Vš[-TM-K003	70	13.246	4.900	12.639	147.630
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Kiaulienos troškinys su pievagrybiais (tausojantis) (1,7)	SB-11(31)T	80 (45/35)	10.902	15.259	2.523	191.032
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kiaulienos sprandinė kepta gabale (tausojantis)	SB-11(15)T	80	15.282	9.554	1.842	109.821
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Moliūginiai varškės (9%) virtinukai (tausojantis) (1,3,7)	SB-7(32)T	150	19.800	8.900	35.490	301.260
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
5. Burokėlių ir avinžirnių maltinukas (augalinis) (tausojantis) (3,11)	SB-5(4)AT	90	5.786	6.300	17.357	149.271
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis) (1)	Vš[-TM-Gr006	80	2.811	2.587	17.349	103.883
2. Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	Vš[-TM-Kr027	80	4.555	2.389	21.403	125.333
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šviežių agurkų griežinėliai (augalinis)	SB-4(46)A	25	0.200	0.050	0.575	2.750
2. Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SB-2(19)A	25	0.425	3.125	2.934	42.631
3. Brokoliai (augalinis)	SB-2(74)A	25	1.050	0.100	0.750	8.100
4. Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	SB-2(29)A	25	0.211	0.990	1.696	16.525
Vaisiai (teikiami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	Vš[-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):	20.565	14.672	62.809	465.787	
	Iš viso (2):	22.226	26.343	72.029	614.441	
	Iš viso (3):	27.125	21.598	76.026	562.658	
	Iš viso (4):	25.163	19.330	78.258	587.930	
	Iš viso (5):	13.105	16.072	67.527	467.428	

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

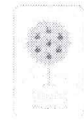
Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



Dietistė Birutė Bunevičiūtė

3 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	BG1-3/28AT	150	1.881	3.156	13.173	88.616
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Bulvių sriuba su kvietinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-1(44)AT	150	2.200	2.290	14.350	87.030
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Troškinta kalakutiena (tausojantis) (7)	SB/E-10(13)T	80 (60/20)	15.480	8.220	2.340	144.780
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Kalakutienos maltinukas (tausojantis) (1,3,7)	SB-10(11)T	70	13.615	4.954	9.835	138.390
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Vištienos šlaunelių suktinukas su daržovėmis ir sūriu (45%) grietinė (25%) ir pomidorų padaže (tausojantis) (7)	DŠ-9-76	170 (120/50)	25.250	20.000	10.550	323.200
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Žirnių ir bolivinės baltos troškinys (augalinis) (tausojantis)	BG4-5/102AT	180	6.840	8.914	27.643	218.693
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Raudonųjų lešų kotletas (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-3(52)AT	90	7.907	1.350	26.293	148.950
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(52)	80	3.720	0.760	20.720	108.380
2. Virti kieto grūdo makaronai su šalto spaudimo aliejumi (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-6(41)AT	90	4.635	2.835	25.920	147.735
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Morkų salotos su agurkais (augalinis)	SB-2(39)A	25	0.219	1.938	1.594	24.688
2. Kopūstų ir paprikų salotos (augalinis)	SB-2(32)A	25	0.350	2.372	2.400	30.436
3. Pomidorų skiltelės (augalinis)	VŠI-TM-D000.3	25	0.250	0.050	1.025	5.550
4. Cukinijų šiaudeliai (augalinis)	SB-4(45)A	25	0.300	0.050	0.850	4.000
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		24.303	18.506	64.290	521.290
	Iš viso (2):		23.672	16.449	78.162	552.669
	Iš viso (3):		30.353	29.526	51.780	591.330
	Iš viso (4):		12.262	17.574	70.050	485.237
	Iš viso (5):		16.730	11.636	88.243	525.460

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALĄ

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

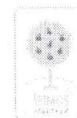
Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė

3 savaitė
Antradienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSNIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(3)AT	150	5.436	0.680	18.101	100.224
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Trinta sūrio sriuba (tausojantis) (7)	SB-1(8)T	150	4.346	8.967	12.011	145.063
2. Skrebučiai (1)	VŠI-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Jautienos kukulis (tausojantis) (1,3)	BG/E12-7/140T	70	15.919	8.034	8.311	169.231
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Kiaulienos nugarinė įdaryta daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) (1,3,7)	SB-11(22)T	80 (60/15/5)	15.644	4.207	1.986	108.380
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kiauliena saldžiarūgščiame padaže (tausojantis)	SB-11(7)T	80 (60/20)	6.800	6.000	10.800	124.400
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Žiedinių kopūstų blynėliai (1,3,7)	SB-4(23)T	90	7.000	13.900	8.900	188.700
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Lietinis blynėlis su dešrele ir fermentiniu sūriu (45%) (1,3,7)	SB/PG/30-6(39)	135 (90/45)	8.895	15.943	26.284	335.424
pomidorų padažas	SB-14(14)	20	0.240	0.000	5.600	24.200
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Bulvių košė su žiediniais kopūstais (tausojantis) (7)	SB-4(55)T	90	2.037	2.736	11.004	74.028
2. Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais (augalinis)	BG2-3/63A	25	0.243	2.441	2.507	32.971
2. Pekino salotos su morkomis ir brokoliais (augalinis)	SB-2(24)A	25	0.375	1.938	1.219	21.438
3. Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	SB-2(6)A	25	0.231	1.802	0.675	18.609
4. Konservuoti žirneliai (augalinis)	SB-2(71)A	25	1.500	0.313	2.000	16.813
Vaisiai (tiekiami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		27.844	19.904	66.005	548.154
	Iš viso (2):		25.493	20.358	57.658	505.722
	Iš viso (3):		18.640	15.294	78.914	518.815
	Iš viso (4):		16.934	32.627	54.152	570.550
	Iš viso (5):		16.905	20.385	72.848	593.297

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



3 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSNIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojančias)	VŠI-TM/E-Sr016	150	3.190	2.190	12.480	82.410
1. Skrebučiai (1)	VŠI-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
2. Daržovių sultinys su makaronais (augalinis) (tausojančias) (1)	SB/PG/50-1(40)AT	150	3.034	0.743	16.613	85.275
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Žuvies (lydekų ir lašišų) filė paplotėlis, kepti konvekciniame pečiulyje (tausojančias) (3,4,7)	SAM-Ž-A(50)	70	13.919	7.480	1.989	130.952
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Troškinta jūros lydeka grietinėlės (25%) padaže (tausojančias) (1,4,7)	SB-9(22)T	80 (60/20)	13.858	5.360	2.583	114.004
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Tilapijos filė kepsnys (1,3,4)	SB-9(16)	70	12.133	3.850	1.034	87.321
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Daržovių troškiny su pomidorų ir augalinės grietinėlės (15%) padaže (augalinis) (tausojančias)	SB-4(67)AT	200	3.773	5.961	25.400	175.677
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Varškės (9%) sklandžiai (1,3,7)	SB/PG/30-7(2)	140	15.120	17.477	31.033	341.903
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančias) (1)	VŠI-TM-Gr006	80	2.811	2.587	17.349	103.883
2. Brinkinti griekiai su prieskoniškėmis žolelėmis (augalinis) (tausojančias)	VŠI-TM-Kr027	80	4.555	2.389	21.403	125.333
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais (augalinis)	SB-2(46)A	25	0.346	2.057	2.285	28.715
2. Salotų mišinys su špinatų lapeliais (augalinis)	SB-2(21)A	25	0.305	0.050	0.720	3.250
3. Morkų salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	SB-2(11)A	25	0.428	1.105	2.138	17.500
4. Brokoliai (augalinis)	SB-2(74)A	25	1.050	0.100	0.750	8.100
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		23.251	16.099	53.547	447.738
	Iš viso (2):		25.679	13.764	68.680	497.017
	Iš viso (3):		21.465	12.469	52.592	404.107
	Iš viso (4):		15.594	14.365	91.497	433.357
	Iš viso (5):		19.992	26.197	59.969	555.841

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMA AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



3 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-1(23)AT	150	3.190	1.310	24.190	115.140
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (7,9)	SB/E-1(6)T	150	2.740	7.628	9.669	118.826
2. Skrebučiai (1)	Všj-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Vištienos šlaunelių mėsos guliašas (tausojantis) (1,7)	SB-10(36)T	80 (60/20)	16.148	8.471	3.197	154.331
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Vištienos maltinukas su žaliuoju sviestu (82%) (tausojantis) (1,3,7)	SB-10(39)T	70 (65/5)	14.850	9.100	10.230	180.510
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Vištienos filė kepsnelis sūrio (45%) padaže (tausojantis) (1,7)	SB-10(43)T	80 (60/20)	16.500	2.703	1.718	97.196
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Vegetariškas balandėlis įdarytas daržovėmis ir ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SB-4(14)AT	100	1.789	3.534	12.011	79.423
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
5. Avinžirnių troškiny su daržovėmis (pomidorais, paprikomis, morkomis) (augalinis) (tausojantis)	SB-5(3)AT	180	11.137	14.673	27.845	287.971
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
2. Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	BG4-3/65AT	90	1.854	0.093	16.964	76.107
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SB-2(35)A	25	0.266	1.918	1.678	25.038
2. Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	SB-2(67)A	25	0.300	0.240	1.800	10.560
3. Morkų lazdelės (augalinis)	SB-4(53)A	25	0.245	0.040	2.173	10.030
4. Burokėliai su sparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis) (11)	SB-1(6)T	25	0.535	1.788	2.046	26.139
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	Všj-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		24.739	15.887	78.696	545.598
	Iš viso (2):		22.090	21.404	64.856	533.551
	Iš viso (3):		24.993	10.052	72.757	475.050
	Iš viso (4):		7.851	13.703	56.158	372.322
	Iš viso (5):		17.776	21.929	81.920	589.718

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALĄ

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

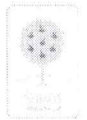
Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



3 savaitė
Penktadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas) (sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠVSB-SR (15)	150	1.670	3.220	12.120	80.220
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis) (1)	SB/PG/50-1(27)AT	150	1.510	2.330	10.560	68.910
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Kiaulienos maltinukai su kopūstais (tausojantis) (3)	SB/TR-11(1)T	80	10.411	6.873	8.880	139.021
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Troškinta kiauliena su pupelėmis, pomidorais ir paprikomis (tausojantis) (1)	SB-11(32)T	80 (45/35)	9.769	10.827	2.933	148.249
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kiaulienos karbonadas (1,3)	SB-11(3)	70	15.600	9.750	1.880	112.109
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Virti varškės (9%) kukuliukai (tausojantis) (1,3,7)	SB-7(34)T	150	18.600	9.900	32.700	294.300
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
5. Vegetariškas plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SB-3(12)AT	180	4.589	6.314	36.498	223.728
salotos / daržovės pasirinktinai		25				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti kieto grūdo makaronai su šalto spaudimo aliejumi (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-6(41)AT	90	4.635	2.835	25.920	147.735
2. Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(52)	80	3.720	0.760	20.720	108.380
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šv. paprikų juostelės (augalinis)	SAM-LRVVKA-21Gar	25	0.325	0.125	1.650	8.000
2. Morkų salotos su brokoliais, saulėgrąžomis ir natūraliu jogurtu (3%) (7,10)	SB-2(86)	25	0.700	0.800	1.790	17.160
3. Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SB/TR-2(38)A	25	0.281	1.000	1.906	16.094
4. Rauginti agurkai (augalinis)	SB-4(26)A	25	0.100	0.072	0.553	3.257
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		20.225	16.885	75.007	526.327
	Iš viso (2):		19.310	14.810	69.807	486.972
	Iš viso (3):		25.414	19.762	68.007	499.415
	Iš viso (4):		22.693	20.190	66.068	536.650
	Iš viso (5):		8.462	11.566	71.359	422.045

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė

4 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančis)	SB/E-1(14)AT	150	1.290	3.160	9.600	71.918
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Kukurūzų sriuba (tausojančis) (7)	SB-1(9)T	150	2.530	4.973	11.201	105.453
2. Skrudintas batonas (1)	SB-16(4)	5	0.439	0.250	2.883	15.539
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojančis) (1,3)	BG10-3/62T	70 (65/5)	14.497	2.890	4.581	101.723
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Vištienos šlaunelių mėsos kepsnys (1,3)	SB-10(46)	70	13.302	8.284	6.180	152.484
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, cukinijų, kalafiorų) troškiny (tausojančis) (1,7)	SB-10(55)T	80 (60/20)	11.550	9.353	3.293	143.549
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Orkaitėje keptas morkų kotletas su kopūstais (augalinis) (tausojančis) (1)	BG4-8/161AT	90	4.478	1.645	24.252	129.730
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Grikių miltų paplotėliai su varške (9%) ir špinatais (1,3,7)	SB/O-3(20)	140	15.458	14.467	34.347	329.420
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančis) (1)	VšĮ-TM-Gr006	80	2.811	2.587	17.349	103.883
2. Virti ryžiai (augalinis) (tausojančis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šv. kopūstų salotos su krapais (augalinis)	SB-2(76)A	25	0.250	0.656	0.656	9.531
2. Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	SB-2(34)A	25	0.450	2.806	2.044	35.219
3. Agurkų ir baltųjų ridikų salotos (augalinis)	SB-2(5)A	25	0.225	2.525	1.300	27.500
4. Brokoliai (augalinis)	SB-2(74)A	25	1.050	0.100	0.750	8.100
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VšĮ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		22.676	16.684	58.468	472.714
	Iš viso (2):		20.961	20.034	59.391	500.736
	Iš viso (3):		19.729	23.147	57.180	514.540
	Iš viso (4):		12.137	13.395	77.463	477.982
	Iš viso (5):		19.331	25.587	66.755	574.778

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė

4 savaitė
Antradienis



Pietūs 10:30-13:00							
KOMPLEKSNIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)							
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
SRIUBOS (pasirinktinai)							
1. Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(13)AT	150	2.212	1.268	12.072	68.473	
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650	
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800	
2. Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	BG1-3/33AT	150	1.502	3.374	14.718	95.240	
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650	
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800	
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)							
1. Kiaulienos plovas (tausojantis)	Vš[-TM/E-K001	180 (120/60)	14.434	8.117	31.633	257.324	
salotos / daržovės pasirinktinai		25					
2. Kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis) (1,3)	SB-11(28)T	70	17.789	8.015	11.104	189.238	
garnyrai pasirinktinai		80					
salotos / daržovės pasirinktinai		100					
3. Virti pilno grūdo makaronai su troškintos mėsos ir grietinės (30%) padažu (tausojantis) (1,7)	SAM-ŠIL-MA(3)	150 (100/50)	11.310	12.323	28.125	270.960	
salotos / daržovės pasirinktinai		25					
4. Virti varškėtukai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (1,3,7) (tausojantis)	BG7-3/60T	150	18.556	9.569	28.186	273.089	
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600	
5. Avinžirnių paplotėlis su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	BG5-8/160AT	90	7.729	2.324	27.260	160.871	
garnyrai pasirinktinai		90					
salotos / daržovės pasirinktinai		100					
Garnyrai (pasirinktinai)							
1. Brinkinti grikiai su prieskoniškais žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	Vš[-TM-Kr027	80	4.555	2.389	21.403	125.333	
2. Konvekciname pečiuje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	BG4-8/163AT	90	2.088	5.359	18.387	130.127	
Salotos, daržovės (pasirinktinai)							
1. Rauginti agurkai (augalinis)	SB-4(26)A	25	0.100	0.072	0.553	3.257	
2. Pekino kopūstų, kalafiorų ir virtų morkų salotos (7)	SB-2(80)	25	1.642	0.344	4.232	26.594	
3. Pomidorų skiltelės su špinatų lapeliais ir mėlynaisiais svogūnais (augalinis)	SB-2(7)A	25	0.375	2.025	1.150	24.325	
4. Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu (7)	SB-2(60)	25	0.204	0.186	3.733	22.933	
Vaisiai (tiekiami prie pietų)							
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150	
Gėrimai (savitarna)							
Vanduo su citrina	Vš[-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240	
	Iš viso (1):		18.849	11.417	66.446	443.894	
	Iš viso (2):		28.270	18.365	79.081	601.760	
	Iš viso (3):		22.501	20.567	93.456	661.509	
	Iš viso (4):		24.482	17.530	74.760	560.278	
	Iš viso (5):		14.365	8.179	71.188	421.293	

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

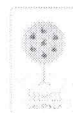
Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė

4 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Trinta morkų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB-1(1)AT	150	5.176	6.698	17.437	144.482
1. Skrebučiai (1)	VŠI-TM-U013	5	0.439	0.250	2.883	15.538
2. Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-1(22)AT	150	1.570	4.260	9.250	80.370
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Žuvies (jūros lydekos) kepinukas, kepti konvekciniėje krosnyje (tausojantis) (1,3,4)	SC-I(43)	70	11.411	3.636	4.966	98.228
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Kepta tilapijų filė daržovių ir pomidorų padaže (tausojantis) (1,3,4)	SB-9(18)T	80 (60/20)	12.900	2.200	1.825	78.700
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Maltos žuvies (jūros lydekos) paplotėliai kukurūzų plutelėje (tausojantis) (3,4)	SB-9(2)T	70	14.227	6.299	10.088	153.729
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Saldžioji paprika įdaryta daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SB-4(42)T	100 (40/60)	2.796	2.508	14.324	83.416
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
5. Mieliniai blynai (1,3,7)	VŠI-TM-M004	140	11.700	7.600	55.800	338.400
trintos braškės	SB-14(16)A	20	0.125	0.000	2.475	9.400
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Virti kieto grūdo makaronai su šalto spaudimo aliejumi (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-6(41)AT	90	4.635	2.835	25.920	147.735
2. Virtos perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) (1)	BG3-5/105AT	80	2.392	2.041	18.321	101.218
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	BG2-1/18A	25	0.186	2.032	0.660	21.671
2. Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	SB/D-2(17)A	25	0.344	0.594	1.563	10.656
3. Žalieji žirneliai (augalinis)	SB-4(61)A	25	1.175	0.325	3.225	20.525
4. Morkų, salierų gumbų ir pastarnokų lazdelės (augalinis) (tausojantis) (9)	SB-4(11)AT	25	0.188	1.000	4.531	25.563
Vaisiai (tiekiami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠI-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		24.317	17.650	74.138	541.788
	Iš viso (2):		20.858	14.412	61.563	453.543
	Iš viso (3):		27.133	20.313	79.260	597.289
	Iš viso (4):		10.754	14.720	74.062	458.259
	Iš viso (5):		18.203	14.828	91.548	565.210

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė

4 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 10:30-13:00						
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)						
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS (pasirinktinai)						
1. Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) (tausojančis) (1)	SB/PG/50-1(2)AT	150	3.140	1.847	13.857	84.477
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
2. Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančis) (1)	SB-1(19)T	150	2.514	3.864	19.376	121.716
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)						
1. Traški vištiena (tausojančis) (1,3)	SB-10(3)T	70	16.725	1.405	7.454	109.361
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
2. Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su pievagrybiais (tausojančis) (1,7,10)	SB-10(44)T	80 (60/20)	13.680	9.616	2.320	150.544
garnyrai pasirinktinai		90				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
3. Vištienos maltinukas įdarytas fermentiniu sūriu (45 %) (tausojančis) (1,3,7)	SB-10(35)T	70 (65/5)	17.090	7.400	10.170	173.930
garnyrai pasirinktinai		80				
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
4. Varškės (9%) ir cukinijų paplotėlis (tausojančis) (3,7)	SB-7(20)T	140	21.593	18.995	6.001	281.332
natūralus jogurtas (2,5%) (7)	SB-14(17)	20	0.733	0.467	1.119	11.608
5. Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojančis)	BG5-5/102AT	180	10.539	6.302	34.402	236.500
salotos / daržovės pasirinktinai		100				
Garnyrai (pasirinktinai)						
1. Bulvių košė (tausojančis) (7)	VŠJ-TM-Gr012	90	2.043	2.637	15.012	91.953
2. Virti griekiai (augalinis) (tausojančis)	SAM-ŠIL-GA/PA(52)	80	3.720	0.760	20.720	108.380
Salotos, daržovės (pasirinktinai)						
1. Morkų salotos su salierais (augalinis) (9)	SB-2(20)A	25	0.278	1.618	2.056	21.067
2. Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SB-2(19)A	25	0.425	3.125	2.934	42.631
3. Paprikų juostelės (augalinis)	SAM-LRVVKA-21Gar	25	0.325	0.125	1.650	8.000
4. Šviežių agurkų griežinėliai (augalinis)	SB-4(46)A	25	0.200	0.050	0.575	2.750
Vaisiai (tiejami prie pietų)						
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150
Gėrimai (savitarna)						
Vanduo su citrina	VŠJ-TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240
	Iš viso (1):		25.239	12.767	65.726	475.079
	Iš viso (2):		21.568	22.995	66.111	553.501
	Iš viso (3):		27.281	16.885	74.150	556.075
	Iš viso (4):		26.410	24.869	48.140	520.638
	Iš viso (5):		19.053	17.664	92.674	602.218

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMĄ AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“ UAB

Technologė Marytė Urbienė

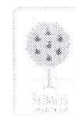
Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė



Dietistė Birutė Bunevičiūtė

4 savaitė
Penktadienis



Pietūs 10:30-13:00							
KOMPLEKSINIAI PIETŪS (sriuba, karštas patiekalas, vaisius, gėrimas)							
(sriubos, karšti patiekalai, garnyrai, salotos / daržovės - pasirinktinai, gėrimai - savitarna)							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
SRIUBOS (pasirinktinai)							
1. Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(15)AT	150	1.600	4.060	14.530	97.430	
1. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650	
1. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800	
2. Spindulinių pupuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SB/E-1(42)AT	150	4.400	3.200	14.000	101.000	
2. Grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	5	0.120	1.500	0.155	14.650	
2. Viso grūdo duona (1,3,5,6,7,11)	SC-VII(1)	20	1.220	0.180	9.080	42.800	
KARŠTI PATIEKALAI (pasirinktinai)							
1. Kiaulienos kukuliai pomidorų padaže (tausojantis) (1,3)	SB-11(26)T	80 (64/16)	13.920	4.552	14.544	154.840	
garnyrai pasirinktinai		80					
salotos / daržovės pasirinktinai		100					
2. Žemaičių blynas su kiaušiena (1,3)	Vš -TM-D011	140 (100/40)	12.313	12.166	24.486	256.690	
grietinė (30%) (7)	SC-V(14)	20	0.480	6.000	0.620	58.600	
3. Kiaulienos nugarinė užkepta daržovėmis (tausojantis) (1,3,7)	SB-11(33)T	90 (70/20)	17.986	6.187	3.174	140.321	
garnyrai pasirinktinai		80					
salotos / daržovės pasirinktinai		100					
4. Vanilinis varškės (9%) pudingas (tausojantis) (3,7)	SB-7(21)T	140	19.017	12.133	18.317	258.533	
trintos braškės	SB-14(16)A	20	0.125	0.000	2.475	9.400	
5. Burokėlių kotletas (augalinis) (tausojantis) (1)	SB-4(19)AT	90	2.098	1.157	27.513	128.859	
garnyrai pasirinktinai		80					
salotos / daržovės pasirinktinai		100					
Garnyrai (pasirinktinai)							
1. Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	80	1.952	0.160	21.424	89.520	
2. Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis) (1)	Vš -TM-Gr006	80	2.811	2.587	17.349	103.883	
Salotos, daržovės (pasirinktinai)							
1. Cukinijų šiaudeliai (augalinis)	SB-4(45)A	25	0.300	0.050	0.850	4.000	
2. Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	SB-2(29)A	25	0.211	0.990	1.696	16.525	
3. Pomidorų - kalafiorų salotos (7)	SB-2(59)	25	0.547	0.159	1.297	8.809	
4. Salotų mišinys su sėklomis (augalinis)	SB-2(10)A	25	0.865	2.270	2.893	33.888	
Vaisiai (tiejami prie pietų)							
Sezoniniai vaisiai	SB-16(58)	100	0.713	0.250	12.263	54.150	
Gėrimai (savitarna)							
Vanduo su citrina	Vš -TM-G009	200	0.050	0.030	0.690	3.240	
	Iš viso (1):	21.498	14.201	79.422	519.852		
	Iš viso (2):	19.296	23.326	61.294	531.130		
	Iš viso (3):	26.423	18.263	63.977	519.696		
	Iš viso (4):	25.645	17.293	56.980	483.773		
	Iš viso (5):	9.676	10.806	92.391	493.871		

APIE PATIEKALUOSE ESANČIAS NETOLERAVIMA AR ALERGIJĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Šeimos valgykla“

Technologė Marytė Urbienė

Dietistė Birutė Bunevičiūtė

Patvirtino ugdymo įstaiga:

Jolanta Sereičikienė
Direktorė