

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 – 10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 18:00 val.

1 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Virti makaronai su sviestu 82 % (tausojantis)	K.008	100/15	10,06	12,94	41,87	395,96
2. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,33	0,45	5,19	27,60
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			11,44	13,42	47,70	425,73
PIETŪS 11 : 30						
1. Šviežių kopūstų sriuba arba trinta (augalinė) (kopūstai, morkos, svogūnai)	Sr.06	150	1,20	3,14	4,78	46,32
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Ryžių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	A .03.	75/75	22,93	11,99	28,05	346,58
4. Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	S.23.	50	0,56	4,63	2,54	50,73
5. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Stalo vanduo arba šviežių vaisių kompotas (nesaldintas)	G.15.	200	1,19	0,26	23,00	91,10
IŠ VISO:			27,11	23,15	63,81	585,73
VAKARIENĖ 15 : 00 .						
1. Bulvių košė (tausojantis)	Gar.92.	100.	9,93	11,39	35,59	348,61
2. Kefyras 2,5 %	G.11.	100.	0,36	0,28	0,43	5,67
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
4. Sezoniniai vaisiai	D.01.	50	0,20	0,20	6,50	28,60
IŠ VISO:			12,48	12,55	50,31	424,28
IŠ VISO (dienos davinio):			51,03	49,12	161,82	1435,74

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:
D. Pilukienė 

1 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Penkių javų kruopų košė (tausojantis)	K.111.	200	11,80	1,73	41,96	238,80
2. Arbata (nesaldinta)	G.01.	200	0,0	0,0	0,00	0,00
3. Sviestas 82 %	P.16	15	0,09	12,39	0,08	111,60
4. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			13,88	14,80	49,83	391,80
PIETŪS 11 : 30						
1. Vištienos sultinys su makaronais (morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.27	150	5,5	7,00	19,95	117,00
2. Varškės apkepas (tausojantis) (9% varškė arba konditerinė varškė)	A.86.	150.	14,85	12,65	40,5	368,70
3. Saldus grietinės 30% padažas cukraus 5 g. /100 g. arba grietinė 30% .	P.05.	20	0,28	3,06	7,95	59,11
4. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
5. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
6. Sezoniniai vaisiai	V.01.	50.	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			21,82	23,04	81,03	593,01
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Virtos dešrelės (kiauliena) (tausojantis)	K.38.	80	11,58	13,26	35,12	322,61
2. Agurkų, pomidorų, svogūnų salotos	S.42	40.	0,50	2,47	1,47	28,68
3. Balta duona (batonas)	D.01	15	1,99	0,68	7,79	41,40
4. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200.	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			14,12	16,44	45,02	394,86
IŠ VISO (dienos davinio):			49,82	54,28	175,88	1379,67

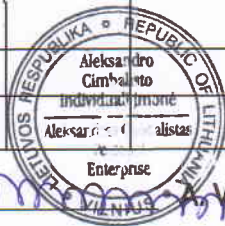
Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

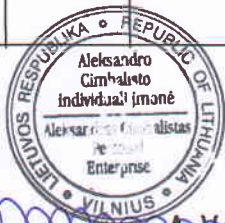
D. Pilukienė



1 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis g.	Angliavandeniai kiekis g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K.105. P.16.	200 5	15,58 0,03	10,92 4,13	62,06 0,05	345,0 37,25
2. Balta duona (batonas)	D.02	5	0,66	0,23	2,60	13,80
3. Arbata (vaisinė)(nesaldinta)	G.03	200	0,0	0,0	0,00	0,00
IŠ VISO:			16,27	15,28	64,71	396,05
PIETŪS 11 : 30						
1. Barščių sriuba su kopūstais (burokėliai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.03.	150	2,29	3,19	9,74	68,68
2. Grietinė 30% (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištų blauzdelės (tausojantis)	A.34.	75	14,34	7,39	0,51	238,34
4. Virti makaronai arba biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	Gar.08.	75	2,85	2,04	27,18	93,24
5. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Morkų, obuolių, kopūstų salotos	S.12	50	0,30	7,31	4,49	80,91
7. Šaldytų arba džiovintų abrikosų kompotas (nesaldintas)	G.18.	200	1,22	0,17	17,72	70,85
IŠ VISO:			22,23	23,23	65,08	603,02
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Pieniška 2,5 % perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr..21.	120	13,77	15,53	38,22	352,13
2. Sezoniniai vaisiai	V.01.	50.	0,20	0,20	7,50	26,50
3. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,33	0,45	5,19	27,60
IŠ VISO:			15,30	16,18	50,91	406,23
IŠ VISO (dienos davinio):			53,80	54,69	180,70	1405,30



Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė



1 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
	Nr.	g.	kiekis, g.	kiekis, g.	kiekis, g.	kcal.
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K.007 P.16.	200 05	16,37 0,03	10,13 4,13	52,45 0,05	349,13 37,25
2. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			18,44	14,97	60,93	429,95
PIETŪS 11 : 30						
1. Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (pomidorai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.19.	150	1,06	4,84	9,78	78,93
2. Žuvies šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	A.45.	75	14,75	8,21	51,32	339,23
3. Bulvių košė arba biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	Gar.04.	75	1,74	6,81	2,82	82,77
4. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
5. Šviežių kopūstų salotos (kopūstai, svogūnai, morkos)	S.01.	50	0,67	2,59	3,19	52,33
6. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			19,21	22,22	72,24	574,96
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Tiršta varškė 9 % arba konditerinė varškė	K.105.	135	10,61	13,19	34,58	286,03
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,00	0,00
3. Sezoniniai vaisiai	V.01.	50.	0,20	0,20	7,50	26,50
4. Uogienė, cukraus 5 g./100 g.	P.15.	10	0,04	0,00	7,09	27,10
IŠ VISO:			10,85	13,39	49,17	339,63
IŠ VISO (dienos davinio):			48,50	50,58	182,34	1344,54

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

A.V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė



1 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis g.	Angliavandeniai kiekis g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.93	200	11,87	8,90	37,80	349,40
2. Sumuštinis (balta duona, batonas) su lydytu sūriu 45%	D.10	20/10.	2,94	2,57	10,92	80,35
3. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			14,61	11,67	48,72	429,75
PIETŪS 11 : 30						
1. Žirnių arba trinta sriuba (žirniai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.04.	150	3,44	3,21	13,52	90,78
2. Grietinė 30 % (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Makaronai su Bolonijos padažu (kiauliena arba jautiena , makaronai, pomidorai) (tausojantis)	A.02.	75/75	17,31	13,45	43,89	364,21
4. Sultys (nesaldintos)	G.5.3	200	0,32	0,05	15,53	61,10
5. Marinuotų burokėlių salotos (žali žirnėliai, svogūnai, burokėliai)	S.17.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
6. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			22,50	20,04	85,88	593,59
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Kepti varškėčiai (9 % varškė arba konditerinė varškė)	A.84	125	15,23	12,61	37,17	345,09
2. Grietinė 30% arba uogienė cukraus 5 g./100 g.	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
4. Vaisiai	V.01	50	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			15,72	15,84	45,62	403,06
IŠ VISO (dienos davinio):			52,83	47,55	180,22	1426,40

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

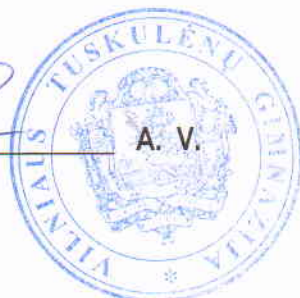
A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė



2 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta ryžių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.106. P.16	200 5	16,79 0,03	6,96 4,13	58,64 0,03	353,36 37,20
2. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata (nesaldinta)	G.01.	200.	0,0	0,0	0,00	0,00
IŠ VISO:			18,81	11,77	66,46	431,96
PIETŪS 11 : 30						
1. Raugintų kopūstų sriuba (rauginti kopūstai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr. 07.	150	0,76	3,07	4,66	47,18
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Mėsos-grikių troškinys (kiauliena), (tausojantis)	A.222	75/75	16,45	10,33	39,35	377,86
4. Daržovių salotos su paprika (agurkai, morkos, paprika)	S.07.	50	0,62	6,84	2,98	71,72
5. Šaldytų arba šviežių vaisių kompotas (nesaldinta)	G.15.	200	0,42	0,24	4,52	17,10
6. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			19,48	23,61	56,95	564,86
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Pieniška 2,5% makaronų sriuba (tausojantis)	Sr.21	120	13,77	15,53	38,22	347,33
2. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			15,96	16,41	53,51	415,23
IŠ VISO (dienos davinio):			54,25	51,79	177,02	1412,05



Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė



2 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta kukurūzų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.002. P.16.	200 5	16,10 0,03	6,60 4,13	55,0 0,03	340,0 37,20
2. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,33	0,45	5,19	27,60
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			17,51	11,21	60,86	406,97
PIETŪS 11 : 30						
1. Perlinių kruopų sriuba (augalinė) (morkos, svogūnai, kopūstai)	Sr.16.	150	2,18	0,20	12,60	98,80
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P.01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Kepti varškėčiai (9% varškė arba konditerinė varškė) (tausojantis)	A.38.	150	18,35	15,59	43,49	356,05
4. Saldus grietinės 30% padažas, uogienę, cukraus 5 g./100 g., arba grietinė 30% .	P.5/4.	20/20	0,28	3,06	7,95	59,11
5. Stalo vanduo (nesaldinta)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
6. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
7. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			22,24	22,18	76,98	591,46
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Sklindžiai su obuoliais	A.78.	110	7,97	14,40	39,86	362,16
2. Obuolių salotos (obuoliai, kriaušei, citrina)	S.61	50	1,74	0,52	8,85	39,85
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.2.	200	0,05	0,03	0,64	2,17
4. Grietine 30 % arba uogiene cukraus 5 g. /100 g.	P.01.	10	0,14	1,53	3,98	29,56
IŠ VISO:			9,90	16,48	53,33	433,74
IŠ VISO (dienos davinio):			49,65	49,87	191,17	1432,17

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

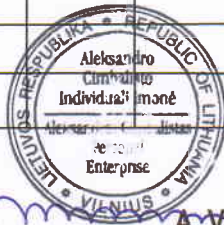
A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė



2 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta kvietinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.94. P.16.	200 5	15,72 0,03	11,30 4,13	47,98 0,03	351,40 37,20
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,00	0,00	0,00
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			17,74	16,11	55,80	430,00
PIETŪS 11 : 30						
1. Barščių sriuba su pupelėmis (burokai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.02	150	2,61	3,19	14,02	88,12
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P.01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištienos šnicelis (tausojantis)	A.36.	75	15,82	8,61	10,33	235,16
4. Biri ryžių kruopų arba bulvių košė (tausojantis)	Gar.6.	75	1,92	3,51	22,24	117,51
5. Raugintų kopūstų salotos (kopūstai, morkos, svogūnai)	S.10.	50	0,40	5,01	3,68	59,88
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Šv. obuolių ir kriaušių kompotas (nesaldinta)	G.20.	200	0,23	0,18	6,20	24,10
IŠ VISO:			22,21	23,63	61,91	575,77
VAKARIENĖ 15 : 30						
1. Tiršta manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	K.11.	175/5	13,14	14,67	47,06	297,77
2. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
3. Arbata (mėtinė) (nesaldinta)	G.02	200.	0,0	0,0	0,0	0,0
4. Sūrio lazdelė 2,9 % (ekologiška)	P.12	20	3,66	2,91	0,03	42,00
IŠ VISO:			17,00	16,25	54,59	366,27
IŠ VISO (dienos davinio):			56,95	55,99	172,30	1372,04



Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė 



2 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta grikių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.007. P.16.	200 5	16,37 0,03	10,13 4,13	52,45 0,03	349,13 37,20
2. Arbata su citrina	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			18,44	14,97	60,91	429,90
PIETŪS 11 : 30						
1. Ryžių kruopų sriuba su agurkais (agurkai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.19	150	0,95	3,23	8,94	64,51
2. Grietinė 30 % (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Žuvies kepsniukai (jūros lydeka) (tausojantis)	A.43.	75	13,09	7,59	17,16	216,41
4. Virti makaronai arba biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	Gar.5.	75	2,86	2,56	19,92	116,56
5. Marinuotų burokėlių salotos (burokėliai, kopūstai, žirniai)	S.16.	50	0,76	7,35	5,22	84,84
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Stalo vanduo (nesaldinta)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			18,89	23,86	56,68	533,32
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Kepti bulviniai blynai	A. 52	100	5,96	10,65	25,00	237,58
2. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
3. Grietinė 30 %	P.01.	10	0,24	3,00	0,31	29,30
4. Pienas 2,5 %	G.01	100	3,20	2,60	4,80	55,00
IŠ VISO:			9,60	16,45	37,61	348,38
IŠ VISO (dienos davinio):			46,93	55,28	155,20	1311,60

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

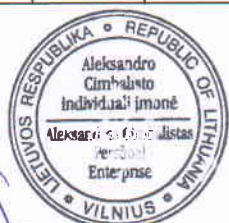
Direktorė:

D. Pilukienė  A. V.

2 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta penkių grūdų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.11.	200	14,24	10,75	53,24	353,20
	P.15.	5	0,03	4,13	0,03	37,20
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			16,26	15,56	61,06	431,80
PIETŪS 11 : 30						
1. Šviežių daržovių arba trinta sriuba (morkos, svogūnai, kopūstai) (augalinė)	Sr. 11.	150	1,61	3,15	8,41	66,30
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Kiaulienos arba jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	A.112	75/75	18,16	9,38	29,38	290,87
4. Morkų-obuolių-kopūstu salotos	S.12	50	0,30	7,31	4,49	80,91
5. Pilno grūdo duona	D.1.	10.	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Sultys (nesaldinta)	G.5.3	200	0,32	0,05	15,53	61,10
IŠ VISO:			21,62	23,02	63,25	550,18
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Sveikuolių kruopų košė (dribsniai su pienu 2,5 %)	K.114.	200	10,62	11,07	33,46	362,40
2. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			12,81	11,95	48,75	430,40
IŠ VISO (dienos davinio):			50,69	50,53	173,06	1412,38



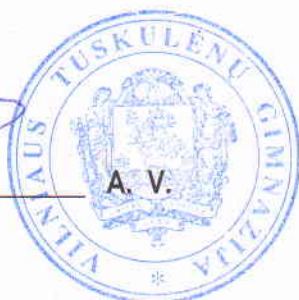
Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė 

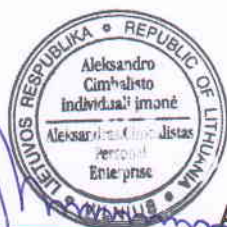


3 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Gar.85 P.16.	200 5	16,37 0,03	10,13 4,13	52,45 0,03	349,13 37,20
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,33	0,46	5,20	27,60
IŠ VISO:			17,73	14,72	57,68	413,93
PIETŪS 11 : 30						
1. Pupelių arba trinta sriuba (morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.05.	150	1,33	3,14	8,32	62,15
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Mėsos-makaronų troškinys (kiauliena),(tausojantis)	A.223.	75/75	23,03	11,66	32,91	364,99
4. Salierų salotos (salierai, obuoliai, morkos)	S.45.	50	0,48	4,64	10,81	57,93
5. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Šaldytų, džiovintų, šviežių vaisių kompotas (nesaldintas)	G.15.	200	0,32	0,24	4,52	17,10
IŠ VISO:			26,39	22,81	62,00	553,17
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Perlinių kruopų pieniška 2,5 % sriuba (tausojantis)	Sr. 21.	110	14,34	16,18	39,81	366,80
2. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,33	0,46	5,20	27,60
3. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			15,87	16,84	52,51	420,90
IŠ VISO (dienos davinio):			59,99	54,37	172,19	1388,00

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas



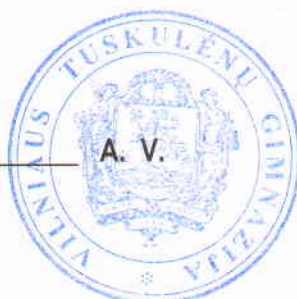
A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė



3 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Virti makaronai su sviestu 82 % (tausojantis)	K.008 P.16.	180 5	14,24 0,03	9,99 4,13	47,01 0,03	324,00 37,20
2. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			16,31	14,83	55,47	414,00
PIETŪS 11 : 30						
1. Perlinių kruopų sriuba su agurkais (agurkai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.20	150	0,95	3,23	8,94	64,51
2. Grietinė 30 % (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Lietiniai su varške (9% varškė arba konditerinė varškė)	A.71	75/75	18,68	13,71	50,50	387,29
4. Grietinės 30% padažas, arba uogienė (cukraus 5 g. /100 g.)	P.05.	20	0,28	3,06	8,95	59,11
5. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			21,34	23,33	81,33	588,41
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Penkių grūdų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Gar.105. P.16.	180. 5	11,45 0,03	10,70 4,13	51,44 0,05	322,37 37,25
2. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,33	0,45	5,20	27,60
3. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
4. obuolių salotos (obuoliai, kriaušės, citrina)	S.61	50	1,74	0,52	8,85	39,85
IŠ VISO:			14,55	15,80	65,54	427,07
IŠ VISO (dienos davinio):			52,20	53,96	202,34	1429,48

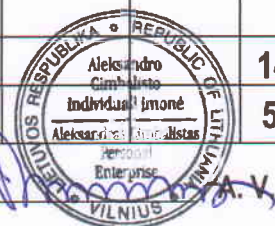
Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

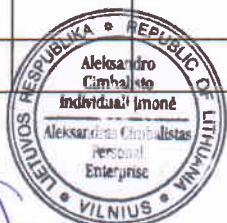
D. Pilukienė



3 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.94. P.16.	200 5	16,71 0,03	4,40 4,13	55,99 0,03	343,40 37,20
2. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.01	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			18,78	9,24	64,45	424,17
PIETŪS 11 : 30						
1. Burokėlių sriuba (burokėliai morkos, svogūnai,)(augalinė)	S.01.	150	1,34	3,10	10,99	72,94
2. Grietinė 30 % (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištienos arba kiaulienos maltinis (tausojantis)	A.23.	75	15,41	8,94	4,53	189,45
4. Biri grikių kruopų arba bulvių košė (tausojantis)	Gar.5.	75	4,54	4,11	24,95	122,16
5. Vitaminizuotos salotos (obuoliai, svogūnai, kopūstai)	S.08.	50.	0,43	4,11	5,12	100,16
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10.	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Šaldytų arba džiovintų abrikosų kompotas (nesaldintas)	G.16.	200	1,22	0,17	17,72	70,85
IŠ VISO:			24,17	23,56	68,75	606,56
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Mieliniai blynai	A.68	100.	7,94	11,17	38,00	331,73
2. Grietinė 30 % arba uogienė cukraus 5 g. /100 g.	P.02	10	0,24	3,0	5,32	20,33
3. Pienas 2,5 %	G.01	100	3,20	2,60	4,80	55,0
4. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			11,58	16,97	55,62	433,56
IŠ VISO (dienos davinio):			54,53	49,77	188,82	1464,29



Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė 



3 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Tiršta manų kr. košė su cinamonu, sviestu 82 % (tausojantis)	K.11. P.5.	175/5 3	13,14 0,02	13,67 2,48	47,06 0,02	357,32 22,32
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona (batonas)	D.02	10	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			15,15	16,83	54,87	421,04
PIETŪS 11 : 30						
1. Miežinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai)(augalinė)	Sr.118.	150	1,31	3,12	7,56	59,28
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Žuvies maltinis „Dubysos“ (jūros lydeka, tausojantis)	A. 54.	75	15,52	9,41	21,94	240,10
4. Makaronų košė arba virtos bulvės (tausojantis)	Gar.12	75.	2,86	2,56	19,17	116,56
5. Marinuotų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (burokėliai, kopūstai, svogūnai)	S.20.	50	0,69	5,04	3,78	59,61
6. Stalo vanduo (nesaldintas)	.01.	200	0,00	0,0	0,0	0,0
7. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			21,61	23,26	57,89	526,55
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Varškės apkepas (9 % varškė arba konditerinė varškė) su jogurto padažu (ekologiškas 1,5 %) (tausojantis)	A.86. P. 22	125 25	12,38 1,01	10,54 1,52	33,75 6,56	307,25 94,60
2. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
3. Vaisiai	V.01	50	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			13,64	12,29	48,46	430,52
IŠ VISO (dienos davinio):			50,40	52,38	161,22	1378,11

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė

D. Pilukienė



3 Savaitė, valgiaraštis 6 -10 metų amžiaus vaikams.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 9 : 00						
1. Biri ryžių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.106. P.16.	180. 10	15,11 0,06	6,26 8,26	52,78 0,10	318,02 74,50
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona (batonas)	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			17,16	15,20	60,67	433,92
PIETŪS 11 : 30						
1. Rūgštynių sriuba (svogūnai, rūgštyinės kon., morkos) (augalinė)	Sr.09.	150	2,02	5,50	9,49	91,86
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištienos arba kiaulienos guliašas su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	A.02.	75/75	15,39	6,51	42,41	332,31
4. Troškintos daržovės	S. 62	50	0,84	8,37	5,52	37,97
5. Pilno grūdo duona	D.01.	10.	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Šaldytų arba džiovintų slyvų kompotas (nesaldinta)	G.16.	200	1,19	0,26	23,0	91,10
IŠ VISO:			20,67	23,67	85,86	604,24
VAKARIENĖ 15 : 00						
1. Kukurūzu kruopų košė (tausojantis)	K.002	150	12,08	6,45	41,25	255,00
2. Jogurtas 3,2 % (ekologiškas)	J.01.	125	1,60	3,20	13,80	113,0
3. Kmylių arbata (nesaldinta)	G.03.	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Vaisiai	V.01.	50	0,20	0,20	7,50	26,50
IŠ VISO:			13,88	9,85	62,55	394,50
IŠ VISO (dienos davinio):			51,71	48,72	209,08	1432,66



Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 7:00 – 18:00.

Direktorė:

D. Pilukienė

