

# Vilniaus Žemynos progimnazija, Žemynos g. 14, Vilnius

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

\_\_\_ **15** \_\_\_ **DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
6-10 metų \_\_\_\_\_

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Vilniaus Žemynos progimnazijos  
Direktorė  
Laura Armanavičė-Geffen



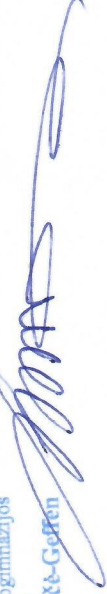
Technologė  
Olga Kostygova



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Grūtinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovos su vištiena (tausojančis)	SMP 405	75/75	22,93	19,49	21,3	302,63
II- Plovos su daržovėmis (tausojančis)	SMP 10-5/11IT	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Rauginti agurkai	18/22 4	90	0,28	0,28	9,1	40,04
Sialo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,00	4,00
Iš viso: I variantas			29,47	31,43	65,62	570,65
Iš viso: II variantas			13,9	17,91	93,89	587,76
6-10 metų amžiaus vaikams						
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grūtinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinis įdarytas sūriu (tausojančis)	11-8/162T 2 1	90	17,01	7,44	5,26	156,04
II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojančis)(augalinis)	SMP 4-8/200 1	180	11,203	11,48	22,5	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	4,651	53,377
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2,353	5,226	21,344	141,822
Čižinių kopūstų salotos su porais, morkomiais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Garintos daržovės (augalinis)	18/25 2	90	0,24	0,24	7,8	34,32
Sialo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2
Iš viso: I variantas			23,813	21,116	61,604	533,012
Iš viso: II variantas			16,28	23,52	62,15	529,69

Vilniaus Žemumos programacijos  
Direktorė  
Laura Armanavičė-Gedienė





6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kaptos kalakutienos kepsnelis su daržovių padažu (tausojančias)	10-5/10IT 4	110 (80/30)	17,2	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių apkepamas (tausojančias)	4-8/162T 4	220	9,267	11,902	21,009	228,221
Bitri grikių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1,073	0,909	14,246	69,459
Sezoninės daržovės	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6,00
Iš viso: I variantas			31,713	14,439	87,156	605,899
Iš viso: II variantas			22,707	17,812	75,429	553,391

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 12.00val.						

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kepamas su garais jautienos paplotėlis, užkeptas sūriu ir marinuotais agurkais (tausojančias)	12-7/14IT 3	100	20,26	13,26	3,5	214,3
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojančias)	4-8/170 3	120/18	5,85	4,41	26,09	167,44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	SMP 287-1	100	3,31	0,42	32,15	145,67
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoninės daržovės	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
Iš viso: I variantas			31,67	24,95	80,7	674,54
Iš viso: II variantas			14,73	24,68	71,98	570,21

Valstybinės žemės ūkio mokslų ir studijų universiteto  
 Lietuvos žemės ūkio mokslų universiteto  
 Direktoriė  
 Laura Armanavičė-Gečienė

Technologė  
 Jolita Kostygova



**6-10 metų amžiaus vaikams**

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	I savaitė			Pentadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38			95,88	
Crietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14			14,7	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56			43,04	
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) Žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 5	80	20,52	0,37	0,02			85,49	
II- Vištiesos troškiny su daržovėmis ir grietine (tausojantis)	10-5/112T 3	120(70/50)	18,76	8,36	20,55			232,51	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,8	25,19			139,12	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alicėjaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17			126,75	
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61			9,94	
Stalo vanduo paskamintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40			8,00	
<b>Iš viso: I variantas</b>			29,691	20,6	54,468			522,92	
<b>Iš viso: II variantas</b>			22,606	25,326	39,641			626,90	

**6-10 metų amžiaus vaikams**

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	II savaitė			Pirmadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojantis)	SMP 1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95			106,98	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56			43,04	
I- Keptas su garais kalakutienos kukuliatis (tausojantis)	10-7/141T 2	80	19,71	4,73	4,56			139,66	
II- Pieno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	140	7,679	8,04	31,677			233,035	
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4,622	1,983	24,556			134,565	
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,798	6,397	5,579			83,084	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4			45,76	
Stalo vanduo paskamintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4			6	
<b>Iš viso: I variantas</b>			27,97	22,21	61,005			559,089	
<b>Iš viso: II variantas</b>			11,317	23,537	63,566			517,899	

Vilniaus Žemumos progimnazijos  
Direktoriė  
Laura Armanavičė-Ceifen

Technologė  
Olga Kostygova



6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Crietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Čaruose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojančias)	11-5/102T 2	110(80/30)	15,961	9,231	4,24	163,884
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojančias)	4-8/160T 4	180	20,713	13,485	42,016	372,282
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1,073	0,99	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso: I variantas</b>			26,644	18,281	77,776	582,403
<b>Iš viso: II variantas</b>			28,063	17,915	72,466	564,242

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/24AT 1	150	3,838	3,289	14,849	104,344
Crietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti vištenos kumpeliai su česnakais (tausojančias)	10-5/113T 2	75/5	18,63	5,57	1,99	132,59
II- Cukinijų, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojančias)	170	170	4,74	2,678	37,328	192,368
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Virų burkėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0,88	8,79	9,07	118,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso: I variantas</b>			24,398	10,999	70,279	604,497
<b>Iš viso: II variantas</b>			11,388	16,897	81,347	523,122



6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė			Kvartaldienis		
Pietūs 12.00val.		Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	baltymai g			riebalai, g	angliava n-deniai,		
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)		1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė 30% rieb.		SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona		18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojantis)		12-5/100T 1	100 (60/40)	17,594	11,046	4,28	186,911
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)		SMP 4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)		14-6/120A 1	40	0,502	2,868	3,721	42,701
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojantis)		4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)		2-1/16A 2	70	0,74	1,536	4,701	35,59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)		18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais		SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2,00
Iš viso I variantas				29,094	22,132	69,941	603,111
Iš viso II variantas				20,882	19,758	70,711	546,831
6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė			Penktadienis		
Pietūs 12.00val.		Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	baltymai g			riebalai, g	angliava n-deniai,		
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)		1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30% rieb.		SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona		18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Garuose keptas žuvies maltinis (tausojantis)		9-8/165T 4	80	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)		10-7/143T 3	100(80/20)	23,806	9,293	5,228	199,774
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)		3-3/57T 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)		2-1/20A 3	90	1,15	8,767	5,049	103,706
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)		18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas avietėmis		SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
Iš viso I variantas				27,31	24,457	76,009	590,876
Iš viso II variantas				29,916	26,57	61,447	605,1



6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė			Pirmadienis		
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Krenninė daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,709	6,387	14,553	126,533	
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	
I-Plovas su kalakutienu (tausojantis)	10-5/10ST 3	150 (80/70)	18,98	6,08	9,91	170,23	
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/107AT 3	170 (110/60)	9,663	6,166	42,376	263,647	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,4	0	1,4	8	
Iš viso I variantas			24,059	14,647	46,263	413,983	
Iš viso II variantas			14,74	14,73	78,73	507,40	

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė			Antradienis		
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72	
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	
I- Kalakutienu kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18,00	3,59	1,00	108,29	
II -Lietiniai su varške (tausojantis)	SMP 4-8/201 1	200	13,8	8,35	21,69	211,89	
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2	
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 1	100	6,17	3,13	37,97	193,48	
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4	
Iš viso I variantas			28,78	17,72	75,37	564,95	
Iš viso II variantas			19,19	28,35	58,93	563,27	

Vilniaus Žemumos progimnazijos  
Direktore  
Laura Armanavičė-Geležė





## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12.00val.

## III savaitė

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojantis)	12-5/102T 2	100 (64/36)	17,282	4,03	4,746	124,785
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 1	160	5,28	13,84	31,99	273,60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,244	6,088	4,082	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,9	3,27	17,14	105,62
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskaminamas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			27,77	19,92	68,88	567,15
<b>Iš viso II variantas</b>			14,17	24,63	71,44	564,90

## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12.00val.

## III savaitė

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	14,909	4,921	9,373	141,422
Morkų ir salierų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2,048	8,949	8,723	123,62
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -raugini agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
II- Vanilinis varškės (9%) apkepamas (tausojantis)	7-8/170T 5	180	20,7	12,83	31,28	323,39
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Stalo vanduo paskaminamas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			22,06	20,76	53,78	490,72
<b>Iš viso II variantas</b>			27	20,47	69,84	572,14



6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė			Pentadienis		
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai	riebalai,	angliava		
			g	g	n-deniai,		
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933	
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7	
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	
I- Kaptos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojančias)	9-7/146T 2	70	22,08	5,3	7,46	165,85	
II- Virti viso grūdų makaronai su malta kiauliena (tausojančias)	11-5/101T 4	160 (110/50)	13,887	3,873	33,738	225,352	
Pilno grūdų makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančias)	SMP 6-3/61AT	100	4,622	1,983	24,557	134,565	
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76	
Stalo vanduo paskamintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8	
<b>Iš viso:</b>			<b>31,017</b>	<b>16,899</b>	<b>66,085</b>	<b>541,388</b>	
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>18,202</b>	<b>13,489</b>	<b>67,806</b>	<b>466,325</b>	

Pietus 12.00val.

Vilniaus Žemynos progimnazijos  
Direktoriė  
**Laura Armanavičė-Gefron**

Technologė  
**Olga Kostygova**