Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

# 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

(nurodyti dienų skaičių)

11-18 metų ____

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

Sveikos mitybos partneris

**Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Pirmadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai ,g | riebalai, g | angliava n-deniai, | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) | 1-3/24AT 1 | 150 | 2,64 | 2,13 | 13,33 | 83,16 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis) | 10-5/111T4 | 200(80/120) | 25,48 | 11,57 | 29,54 | 324,26 |
| II-Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis) | 4-5/3AT | 230 | 5,71 | 10,65 | 54,48 | 325,69 |
| Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A 3 | 110 | 1,12 | 5,79 | 5,85 | 80,04 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,48 | 0,00 | 7,32 | 30,00 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 31,68 | 23,05 | 73,72 | 628,02 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 11,91 | 22,13 | 98,66 | 629,45 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffon

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Antradienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT 2 | 150 | 1,1 | 4,65 | 6,53 | 72,35 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis) | 11-8/162T 3 | 130 | 13,56 | 23,36 | 6,54 | 292,17 |
| II- Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis) | 5-5/109AT3 | 170 | 9,96 | 2,57 | 31,07 | 187,32 |
| Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis) | 4-3/58AT2 | 100 | 2,00 | 0,10 | 18,37 | 82,50 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A 3 | 110 | 1,73 | 5,58 | 10,43 | 99,04 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,48 | 0,00 | 7,00 | 30,00 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 20,83 | 37,25 | 32,00 | 684,62 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 17,23 | 16,46 | 90,28 | 579,77 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Trečiadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25 AT 2 | 150 | 1,26 | 2,61 | 10,05 | 68,70 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis) | 10-5/-165T2 | 120 | 32,06 | 18,92 | 0,56 | 240,82 |
| II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis) | 5-8/160T1 | 110 | 8,20 | 6,42 | 23,84 | 190,27 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis) | 4-5/104AT1 | 90 | 2,25 | 0,59 | 24,66 | 121,79 |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-1/38A 2 | 110 | 1,10 | 3,50 | 9,64 | 74,60 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis | 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,84 | 0,00 | 13,32 | 51,60 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 39,67 | 29,18 | 76,11 | 670,07 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 15,81 | 16,68 | 99,39 | 619,52 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Ketvirtadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 | 4,60 | 2,37 | 19,10 | 116,14 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I-Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu | 12-8/3T 4 | 110/25 | 20,53 | 14,04 | 11,76 | 275,76 |
| II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis) | 4-8/203 2 | 230 | 11,46 | 11,98 | 27,56 | 265,48 |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis) | 6-3/61AT 1 | 90 | 4,15 | 1,78 | 22,10 | 121,11 |
| Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis) | 2-1/16A 4 | 110 | 1,13 | 5,14 | 7,88 | 79,23 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 1,08 | 0,12 | 14,04 | 56,40 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 33,45 | 27,01 | 92,56 | 759,20 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 20,23 | 23,17 | 86,26 | 627,81 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Penktadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT2 | 150 | 1,41 | 3,14 | 10,51 | 76,06 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/-141T4 | 110 | 17,06 | 0,75 | 5,53 | 159,06 |
| II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis) | 4-8/198AT | 260 | 6,50 | 5,41 | 37,91 | 227,60 |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis) | 3-3/68AT | 100 | 2,68 | 3,12 | 21,66 | 129,83 |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/22A3 | 110 | 1,39 | 5,10 | 5,94 | 75,37 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | 30/1 1 | 200 | 0,40 | 0,00 | 1,40 | 8,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,36 | 0,48 | 18,12 | 70,80 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 25,26 | 16,15 | 79,84 | 625,68 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 12,02 | 17,69 | 90,56 | 564,39 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Pirmadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 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- Grietinėlėje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis) | 10-5/100T 3 | 130(102/28) | 20,97 | 11,71 | 3,92 | 259,66 |
| II-Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis) | 5-5/104AT1 | 130 | 12,75 | 5,87 | 33,11 | 236,42 |
| Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis) | 3-3/64AT | 80 | 1,84 | 1,48 | 18,64 | 96,44 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A4 | 110 | 1,33 | 10,7 | 5,68 | 124,32 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,48 | 0,00 | 7,32 | 30,00 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 27,38 | 32,91 | 58,87 | 698,76 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 19,16 | 27,07 | 88,06 | 675,52 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Antradienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT 1 | 150 | 4,33 | 1,86 | 18,6 | 108,43 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis) | 11-5/102T 3 | 110 | 26,11 | 12,19 | 9,1 | 249,32 |
| II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis) | 5-8/160AT3 | 110 | 9,65 | 6,08 | 25,66 | 196,17 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4-3/8T | 100 | 2,18 | 3,72 | 15,98 | 107,34 |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-1/38A 2 | 110 | 1,10 | 3,50 | 9,64 | 74,60 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,48 | 0,00 | 11,88 | 48,00 |
| **Iš viso: I variantas** | | | 36,16 | 24,83 | 82,88 | 698,25 |
| **Iš viso: II variantas** | | | 19,70 | 18,72 | 99,44 | 645,10 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Trečiadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis) | 1-3/40AT1 | 150 | 1,28 | 3,20 | 10,61 | 76,41 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis) | 10-7/148T | 120 | 22,80 | 3,94 | 7,69 | 157,52 |
| II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis) | 4-8/201 2 | 170 | 13,37 | 9,46 | 18,91 | 188,41 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | 3-3/53AT | 90 | 5,53 | 1,23 | 30,29 | 155,34 |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A | 110 | 1,30 | 5,81 | 4,80 | 77,13 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 1,20 | 0,48 | 28,08 | 110,40 |
| **Iš viso I variantas** | | | 34,07 | 18,22 | 98,15 | 683,36 |
| **Iš viso II variantas** | | | 24,64 | 23,74 | 109,37 | 714,25 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Ketvirtadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT 2 | 150 | 1,1 | 4,65 | 6,53 | 72,35 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis) | 11-5/163T | 200 | 29,5 | 16,05 | 28,92 | 378,57 |
| II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis) | 4-5/102AT3 | 240 | 9,02 | 12,02 | 38,2 | 297,22 |
| Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis) | 2-3/65A | 110 | 0,84 | 4,51 | 2,45 | 53,85 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 1,08 | 0,12 | 14,40 | 56,40 |
| **Iš viso I variantas** | | | 34,48 | 28,89 | 69,98 | 671,73 |
| **Iš viso II variantas** | | | 14,00 | 24,86 | 79,26 | 590,38 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Penktadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) | 1-3/38AT 1 | 150 | 3,02 | 4,92 | 15,97 | 120,34 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis) | 9-8/163T3 | 110 | 22,30 | 11,30 | 5,80 | 223,21 |
| II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis) | 3-8/160AT 3 | 110 | 3,55 | 4,07 | 22,00 | 144,57 |
| Bulvių ir morkų košė (tausojantis) | 4-3/62T | 100 | 1,73 | 1,77 | 12,36 | 72,32 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-1/20A 3 | 110 | 3,81 | 7,98 | 14,47 | 120,43 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis | 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0,48 | 0,00 | 7,32 | 30,00 |
| **Iš viso I variantas** | | | 33,50 | 29,53 | 73,80 | 678,86 |
| **Iš viso II variantas** | | | 14,75 | 22,30 | 90,00 | 600,22 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laur[illegible]armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Pirmadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT 1 | 150 | 4,33 | 1,86 | 18,6 | 108,43 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis) | 10-7/145T3 | 110 | 20,7 | 6,93 | 13,94 | 201,01 |
| II -Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis) | 5-8/162T 3 | 110 | 7,33 | 6,14 | 18,48 | 159,43 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | 3-3/53AT | 90 | 5,54 | 1,28 | 30,3 | 155,35 |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A 3 | 110 | 1,21 | 5,68 | 4,32 | 73,24 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | 30/1 1 | 200 | 0,40 | 0,00 | 1,40 | 8,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,84 | 0,00 | 13,32 | 51,60 |
| **Iš viso I variantas** | | | 34,98 | 19,31 | 98,56 | 704,19 |
| **Iš viso II variantas** | | | 21,61 | 18,52 | 103,10 | 662,61 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Antradienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/83AT2 | 150 | 1,56 | 3,19 | 6,64 | 62,24 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis) | 11-5/102T5 | 130 | 23,04 | 13,33 | 6,12 | 236,7 |
| II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | 4-5/101AT 4 | 150 | 2,94 | 7,85 | 13,02 | 134,59 |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis) | 3-3/68AT | 100 | 2,68 | 3,12 | 21,66 | 129,83 |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/18A 3 | 110 | 1,01 | 3,50 | 4,00 | 51,66 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 1,20 | 0,48 | 28,08 | 110,40 |
| **Iš viso I variantas** | | | 31,45 | 27,18 | 84,18 | 701,39 |
| **Iš viso II variantas** | | | 11,35 | 21,7 | 91,08 | 599,28 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Trečiadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/94AT 2 | 150 | 1,29 | 1,52 | 7,88 | 50,35 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis) | 10-8/181T2 | 120 | 29,44 | 3,60 | 11,07 | 195,28 |
| II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojantis) | 4-8/-175AT4 | 160 | 3,79 | 6,61 | 15,01 | 134,70 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis) | 4-5/104AT2 | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 |
| Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 110 | 1,27 | 6,24 | 11,03 | 103,85 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,36 | 0,48 | 18,12 | 70,80 |
| **Iš viso I variantas** | | | 36,82 | 16,05 | 93,18 | 666,16 |
| **Iš viso II variantas** | | | 11,17 | 19,06 | 97,12 | 605,58 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Ketvirtadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g | |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25 AT 2 | 150 | 1,26 | 2,61 | 10,05 | 68,70 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,32 | 29,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I-Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22) | 7-8/170T | 160 | 21,55 | 22,01 | 24,08 | 382,20 |
| Nesaldintas jogurtas (2.5%) | 18/2 6 | 30 | 1,41 | 0,75 | 1,35 | 17,79 |
| II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis) | 5-5/108AT3 | 140 | 8,99 | 4,31 | 22,78 | 159,04 |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis) | 6-3/61AT | 100 | 4,62 | 1,98 | 24,56 | 134,57 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A 3 | 110 | 1,73 | 5,58 | 10,43 | 99,04 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis | 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 1,2 | 0,48 | 28,08 | 110,4 |
| **Iš viso I variantas** | | | 27,34 | 29,17 | 73,64 | 657,33 |
| **Iš viso II variantas** | | | 19,72 | 18,28 | 105,98 | 649,99 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Penktadienis |
|---|---|---|

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/42AT | 150 | 1,46 | 2,32 | 11,25 | 71,57 |
| Grietinėlė (35%) | 18/102 | 10 | 0,22 | 3,60 | 0,28 | 34,30 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 18/18 2 | 15 | 1,65 | 2,29 | 10,17 | 68,77 |
| I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis) | 9-7/146T3 | 110 | 24,48 | 6,01 | 7,57 | 184,86 |
| II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis) | 5-8/166T | 280 | 9,40 | 10,97 | 24,41 | 283,24 |
| Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis) | 4-8/163AT3 | 100 | 2,23 | 5,22 | 20,78 | 139,03 |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A | 110 | 1,3 | 5,62 | 4,8 | 77,13 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | 30/1 1 | 200 | 0,40 | 0,00 | 1,40 | 8,00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 120 | 0,48 | 0,00 | 11,88 | 48,00 |
| **Iš viso:** | | | 32,46 | 25,3 | 75,93 | 665,98 |
| **Iš viso II variantas** | | | 15,15 | 25,04 | 71,99 | 625,33 |
| **Iš viso II (dienos davinio):** | | | 47,93 | 58,89 | 178,18 | 1483,01 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus Žemynos progimnazijos
Direktorė
Laura Armanavičė-Geffen