

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)

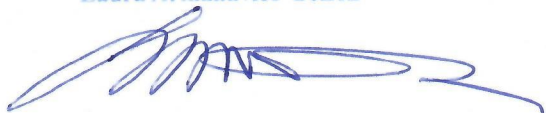
___15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS
11-18 metų _____

(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



11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

I savaitė

Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iškeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-deniai, | |
| Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojančias) | 1-3/38AT 1 | 150 | 3,73 | 5,10 | 20,73 | 143,79 |
| Gricinė 30% rieš. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Ryžių plovos su vištiena (tausojančias) | 10-5/111T 5 | 240(95/145) | 30,87 | 13,96 | 38,59 | 403,50 |
| II- Plovos su daržovėmis (tausojančias) | SMP 10-5/111T | 200 | 7,36 | 5,97 | 49,57 | 276,70 |
| Pakno kopūstų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A 7 | 140 | 1,43 | 7,37 | 7,46 | 101,87 |
| Raugini agurkai | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskaminimas apelsiniais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 38,09 | 30,07 | 87,02 | 728,32 |
| Iš viso: II variantas | | | 14,58 | 22,08 | 98,00 | 644,56 |

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

I savaitė

Antradienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iškeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-deniai, | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias) | 1-3/39AT 1 | 150 | 1,43 | 3,14 | 10,68 | 76,72 |
| Gricinė 30% rieš. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kiaulienos maitinis įdarytas sūriu (tausojančias) | 11-8/162T 3 | 140 | 26,46 | 11,57 | 8,18 | 242,73 |
| II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojančias)(augalinis) | SMP 4-8/200 2 | 220 | 11,20 | 11,48 | 22,50 | 241,16 |
| Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis) | 14-6/120A 2 | 50 | 0,63 | 3,59 | 4,65 | 53,38 |
| Orkaitėje keptos bulvės su žolelelis (augalinis) | 4-8/163AT 3 | 100 | 2,35 | 5,23 | 21,34 | 141,82 |
| Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/2A 4 | 140 | 1,64 | 4,54 | 10,66 | 90,12 |
| Garintos daržovės (augalinis) | 18/25 5 | 90 | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Stalo vanduo paskaminimas agurkais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 33,98 | 28,16 | 71,60 | 677,31 |
| Iš viso: II variantas | | | 17,00 | 26,43 | 69,23 | 587,30 |



11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

I savaitė

Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iškeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Triška raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/42AT 1 | 150 | 11,27 | 3,73 | 32,82 | 209,95 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdų ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kapotos kalakutienos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis) | 10-5/101T 4 | 160 (60/100) | 17,20 | 7,62 | 18,49 | 211,27 |
| II- Daržovių apkepas (tausojantis) | 4-8/162T 4 | 220 | 9,27 | 11,90 | 21,01 | 228,22 |
| Birū grūkių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/50T 5 | 110 | 6,54 | 4,28 | 35,60 | 207,02 |
| Tarkuotos šviežios morkos citrinos sultimis | 2-1/25A 3 | 120 | 1,43 | 1,21 | 18,99 | 92,61 |
| Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskaminintas avietėmis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 32,16 | 16,20 | 90,74 | 638,03 |
| Iš viso: II variantas | | | 24,23 | 20,49 | 93,26 | 654,98 |

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

I savaitė

Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iškeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT 1 | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,67 | 135,87 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdų ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kepas su garais įautienos paplotėlis, užkepas sūriu ir marinuotais agurkais (tausojantis) | 12-7/141T 4 | 110 | 22,28 | 14,58 | 3,84 | 235,73 |
| II- Bulvių plauštelis su nėsaldintu jogurtu (tausojantis) | 4-8/170 4 | 170/25 | 8,29 | 6,25 | 36,95 | 237,20 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 4 | 30 | 0,78 | 9,00 | 0,84 | 88,20 |
| Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis) | SMP 287-2 | 120 | 3,97 | 0,51 | 38,58 | 174,79 |
| Virti burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/61A 4 | 110 | 2,08 | 7,84 | 9,71 | 117,73 |
| Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 70 | 0,28 | 0,28 | 9,10 | 40,04 |
| Stalo vanduo paskaminintas kriaušėmis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 6,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 35,24 | 30,71 | 91,14 | 782,60 |
| Iš viso: II variantas | | | 18,06 | 30,87 | 86,51 | 697,48 |

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-deniai, | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis) | 1-3/41AT 1 | 150 | 1,91 | 4,75 | 11,38 | 95,88 |
| Grietinė 30% rieš. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojančis) | 9-7/144T 4 | 110 | 20,52 | 0,37 | 0,02 | 85,49 |
| II- Vištinės troškiny's su daržovėmis ir grietinele (tausojančis) | 10-5/112T 6 | 130 | 24,12 | 10,75 | 26,42 | 298,94 |
| Biri perlinių krtuopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojančis) | 3-5/105AT 5 | 200 | 5,98 | 5,09 | 45,80 | 252,94 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejais padažu (augalinis) | 2-1/19A 5 | 150 | 1,92 | 14,61 | 8,42 | 172,84 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - raugini agurkai) | 18/22 3 | 70 | 0,56 | 0,14 | 1,61 | 9,94 |
| Stalo vanduo paskaminas mėtonis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,40 | 0,00 | 1,40 | 8,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 33,02 | 28,29 | 77,46 | 697,53 |
| Iš viso: II variantas | | | 30,65 | 33,57 | 58,07 | 658,04 |

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-deniai, | |
| Kremtinė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojančis) | 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 (tausojančis) | 10-7/141T 4 | 120 | 27,46 | 8,73 | 7,08 | 216,71 |
| II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojančis) | 6-5/101T 6 | 200 | 10,97 | 12,00 | 45,25 | 332,91 |
| Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančis) | 6-3/61AT 1 | 150 | 6,93 | 2,98 | 36,84 | 201,85 |
| Rauginių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A 5 | 130 | 1,15 | 9,24 | 8,06 | 120,01 |
| Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinišos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskaminas obuoliais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 6,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 38,38 | 30,05 | 78,29 | 740,35 |
| Iš viso: II variantas | | | 14,96 | 30,34 | 79,62 | 654,70 |



Vilniaus Žemynės progimnazijos
Direktorė
L. M. T. V. T. M. A. N. A. V. I. Š. K. E. T. I. E. N.

Technologė
Olga Kostyogova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėja (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-dental, | |
| Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojančias) | 1-3/34AT 1 | 150 | 4,33 | 1,86 | 18,60 | 108,43 |
| Grūtinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Garuose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojančias) | 11-5/102T 5 | 150(100/50) | 37,24 | 21,54 | 9,89 | 382,40 |
| II- Žemaitėiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojančias) | 4-8/160T 8 | 240 | 29,24 | 19,04 | 59,32 | 525,57 |
| 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 |
| Tarpuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis) | 2-1/25A 5 | 150 | 3,41 | 14,92 | 14,54 | 206,03 |
| Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Stalo vanduo paskaminas ynuogėmis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 8,00 |
| Iš viso: I variantas | | | 48,98 | 45,27 | 82,51 | 934,40 |
| Iš viso: II variantas | | | 36,72 | 24,97 | 89,91 | 732,23 |

II savaitė

Antradienis

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėja (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-dental, | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias) | 1-3/24AT 1 | 150 | 3,84 | 3,29 | 14,85 | 104,34 |
| Grūtinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Troškinti vištienos kumpėliai su česnakais (tausojančias) | 10-5/113T 3 | 100/10 | 25,61 | 7,66 | 2,74 | 182,32 |
| II- Cukinijų, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojančias) | 4-5/107T 7 | 200 | 5,69 | 3,21 | 44,79 | 230,84 |
| Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojančias) | 3-3/50T 5 | 110 | 6,54 | 4,28 | 35,60 | 207,02 |
| Virtių burokėlių salotos su alytaus padažu (augalinis) | 2-3/63A 4 | 150 | 1,46 | 14,65 | 15,12 | 198,18 |
| Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskaminas greipfrutais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Iš viso I variantas | | | 31,51 | 14,59 | 88,54 | 814,07 |
| Iš viso II variantas | | | 13,05 | 24,79 | 95,00 | 655,57 |

Vilniaus Žemumos progimnazijos

Direktoriė

Laura Armanavičė-Gedė

Technologė
Olga Kostygova

1-18 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-dental, | |
| Tiščia pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojančis) | 1-3/36AT 1 | 150 | 8,48 | 4,33 | 23,72 | 167,77 |
| Grietinė 30% rieš. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Troškintos jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojančis) | 12-5/100T 3 | 130 (80/50) | 22,87 | 14,36 | 5,56 | 242,98 |
| II- Lazanija su daržovėmis (tausojančis) | SMP 4-8/203 1 | 200 | 9,97 | 10,42 | 23,97 | 230,86 |
| Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis) | 14-6/120A 2 | 50 | 0,63 | 3,59 | 4,65 | 53,38 |
| Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojančis) | 4-8/159AT 5 | 100 | 1,96 | 3,08 | 17,94 | 107,34 |
| Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis) | 2-1/16A 5 | 120 | 1,27 | 2,63 | 8,06 | 61,01 |
| Sezoninės daržovės (trauginči/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskaminamas agurkais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 |
| Iš viso I variantas | | | 34,90 | 28,04 | 74,72 | 699,31 |
| Iš viso II variantas | | | 22,41 | 24,61 | 79,84 | 633,22 |

II savaitė

Ketvirtadienis

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

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-dental, | |
| Pertinių knuopų sriuba (augalinis) (tausojančis) | 1-3/40AT 1 | 150 | 2,10 | 4,82 | 17,28 | 120,89 |
| Grietinė 30% rieš. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Garuose keptas žuvis maitinis (tausojančis) | 9-8/165T 4 | 110 | 19,72 | 6,86 | 11,23 | 185,55 |
| II- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsny su kukurūzų apvalkale (tausojančis) | 10-7/143T 5 | 120 (105/15) | 31,74 | 12,39 | 6,97 | 266,37 |
| Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojančis) | 3-3/57T 2 | 150 | 3,81 | 3,26 | 41,24 | 209,52 |
| Šviežių kopūstų, morkų salotos su alyvuogių padažu (augalinis) | 2-1/20A | 150 | 1,43 | 9,31 | 12,25 | 138,52 |
| Sezoninės daržovės (trauginči/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskaminamas avižėmis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| Iš viso I variantas | | | 29,32 | 27,89 | 102,44 | 778,68 |
| Iš viso II variantas | | | 41,34 | 33,42 | 98,18 | 859,50 |

Vilniaus Žemumos mėsosmėsos

Direktoriė

Laura Armanavičė-Geitėnė

Ugdymo technologijos

11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išgiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|------------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavara n-deniai, g | |
| Kremtinė daržovių sriuba (augalinis) (tausojančis) | 1-3/21AT 2 | 150 | 2,71 | 6,39 | 14,55 | 126,53 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I-Plovas su kalakutienu (tausojančis) | 10-5/105T 4 | 160 | 21,35 | 6,84 | 11,15 | 191,51 |
| II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojančis) (augalinis) | 5-5/107AT 7 | 300 (90/150/60) | 17,05 | 10,88 | 74,78 | 465,26 |
| Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,40 | 0,00 | 1,40 | 8,00 |
| Iš viso I variantas | | | 26,56 | 16,90 | 47,64 | 449,96 |
| Iš viso II variantas | | | 22,26 | 20,95 | 111,28 | 723,71 |

11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Antradienis

Pietūs 12,00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išgiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------------|------------|-----------------------------|-------------|------------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavara n-deniai, g | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančis) | 1-3/39AT 1 | 150 | 1,43 | 3,14 | 10,68 | 76,72 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kalakutienuos kukulis su morkomis (tausojančis) | 10-3/62T 4 | 130 | 26,00 | 5,18 | 1,45 | 156,41 |
| II- Lietiniai su varške (tausojančis) | SMP 4-8/201 2 | 200 | 18,63 | 18,18 | 32,37 | 359,37 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 4 | 30 | 0,78 | 9,00 | 0,84 | 88,2 |
| Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojančis) | SMP 3-3/200 2 | 120 | 7,40 | 3,76 | 45,56 | 232,18 |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A 4 | 130 | 1,43 | 6,72 | 5,11 | 86,56 |
| Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Iš viso I variantas | | | 38,35 | 22,48 | 84,34 | 679,79 |
| Iš viso II variantas | | | 24,37 | 40,72 | 70,54 | 738,77 |

Vilniaus Žemės ūkio universiteto
Direktoriė
Laura Armanavičė-Geršė



Technologė
Olga Kostygovė

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12,00val.

| | | III savaitė | | Trečiadienis | | |
|--|------------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iškeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| | | | Baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Arkšinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) | SMP1 1-3/200AT 1 | 150 | 4,68 | 2,52 | 13,97 | 98,00 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| 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 4 | 210(134/76) | 36,29 | 8,46 | 10,18 | 262,05 |
| II- Bulviniai blynai (tausojantis) | SMP 4-8/202 2 | 180 | 6,17 | 14,27 | 40,05 | 304,70 |
| Jogurtinis padažas (2,5%) su žalumynais | 14-1/2 4 | 50 | 2,24 | 6,09 | 4,08 | 80,08 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/64T 5 | 140 | 2,41 | 4,17 | 21,82 | 134,42 |
| Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 4-3/69AT 7 | 130 | 1,94 | 7,92 | 11,62 | 125,52 |
| Sezoninės daržovės (traugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 |
| Iš viso I variantas | | | 47,42 | 26,75 | 79,13 | 747,91 |
| Iš viso II variantas | | | 17,13 | 34,48 | 91,26 | 736,22 |

11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iškeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlėmis krūpomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT 1 | 150 | 3,01 | 4,95 | 24,20 | 153,42 |
| Grietinė 30% rieb. | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I-Kalaktinės šlaminelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinyvas (tausojantis) | 10-5/101T 4 | 160 (60/100) | 19,38 | 6,40 | 12,19 | 183,85 |
| Morkų ir salierų salotos su ypač tūtu alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A 4 | 150 | 3,41 | 14,91 | 14,54 | 206,03 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -traugini agurkai) | 18/22 2 | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,38 | 8,52 |
| II- Vanilinis varškės (9%) apkepapas (tausojantis) | 7-8/170T 6 | 250(125/125) | 28,75 | 17,82 | 43,44 | 449,16 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 6 | 30 | 1,41 | 0,75 | 1,35 | 17,79 |
| Šaldytos uogos (avietės, braskės, juodieji serbentai) | 18/19 3 | 30 | 0,27 | 0,12 | 2,91 | 13,80 |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 6,00 |
| Iš viso I variantas | | | 28,02 | 29,70 | 62,55 | 630,26 |
| Iš viso II variantas | | | 35,18 | 26,96 | 82,14 | 712,61 |

Vilniaus Žemumos programavimo

Direktore

Olga Kostyga

Technologė

Olga Kostyga

11-18 metų amžiaus vaikams

Pietūs 12.00val.

III savaitė


Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliava n-deniai, g | |
| Špinatų sriuba (augalinis) (tausojančis) | 1-3/29AT 2 | 150 | 1,08 | 1,72 | 9,05 | 55,93 |
| Grietinė 30% riebi | SMP 18/200 2 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,28 | 29,40 |
| Viso grūdų ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 |
| I- Kąpotos žuvis keptinėlis (lydeka, menkė) (tausojančis) | 9-7/146T 3 | 100 | 33,12 | 7,95 | 11,18 | 248,78 |
| II- Virti pilno grūdo makaronai su maita kiaušiena (tausojančis) | SMP - 11-5/101T 5 | 200 (150/50) | 17,37 | 4,84 | 42,18 | 316,43 |
| Pilno grūdo makaronai su ypač tryu aliejumi (tausojančis) | 6-3/61AT 1 | 150 | 6,93 | 2,98 | 36,84 | 201,85 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tryu alvyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A 7 | 160 | 1,90 | 8,38 | 5,99 | 106,97 |
| Sezoninės daržovės (traugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,32 | 0,32 | 10,40 | 45,76 |
| Stalo vanduo paskanintas vyruogėmis | SMP 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 8,00 |
| Iš viso: | | | 45,09 | 24,66 | 84,09 | 739,73 |
| Iš viso II variantas | | | 22,41 | 18,58 | 78,26 | 605,53 |

Vilniaus Žemumos progimnazijos

Direktorė

Laura Armonavičiūtė



Technologė

Olga Kostygová

