

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

UAB „AGSIRA“

Kintų pagrindinė mokykla

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

15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

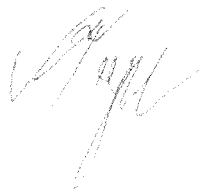
Nuo 8 iki 17 val.

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3	65/25	13,31	9,90	7,47	172,24
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1M	100	2,97	0,41	19,17	92,21
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu sviestu (augalinis)	2-3/5.18	55	0,73	2,59	5,94	49,95
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-61	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			22,22	20,12	66,96	537,81

Direktore
Agnė Tarailaitė




UAB "Agsira"

I savaitė

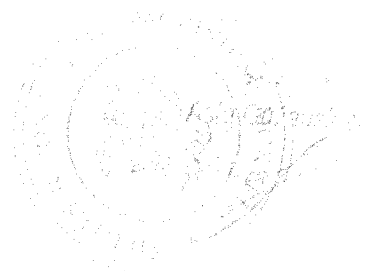
Antradienis

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2M	150	1,80	3,61	14,62	98,15
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	65	14,97	2,84	3,71	100,22
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2M	100	2,59	2,38	18,95	107,59
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu įjais užpilu (augalinis)	2-5/1M	85	0,92	4,17	4,50	59,19
Sviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	50	0,49	0,39	1,67	12,20
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,04	19,89	68,68	557,87

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Direktorė
Agnė Tarvutė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)	1-5/2M	150	2,21	4,26	9,04	83,35
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	12,79	4,51	5,89	115,30
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
uginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir afiejumi (augalinis) *	2-2/1	100	0,81	4,02	5,08	59,69
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			21,75	19,74	69,24	541,64

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5,02 g; Kcal -69.49).

Direktore
Agnė Tarailaitė




6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1M	150	2,19	6,19	18,42	138,15
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4	150/25	18,56	10,41	36,27	312,98
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/15	100	1,50	0,05	8,20	39,25
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Iš viso:			23,45	16,73	79,69	563,09

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Direktorė
Agnė Faraitaitė

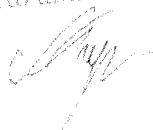
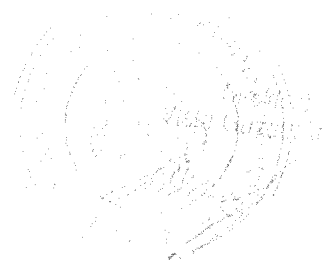



6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Žuvies maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1M	75	12,70	6,34	7,33	137,19
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai (augalinis)	3-5/2	110	2,10	2,30	21,42	114,78
Šviežių kopūstų, obuolių ir morkų salotos su aliejaus špinatu (augalinis)	2-1/10	95	1,02	2,01	6,20	46,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Iš viso:			23,44	17,56	82,96	583,63

Direktore
Agnė Tarailkaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-6/1M	150	1,37	4,08	11,02	86,31
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekciniėje krosnelėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	9-7/2M	85	13,24	11,50	0,09	156,81
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1M	100	2,97	0,41	19,17	92,21
iežių morkų, porų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M	120	1,01	0,78	3,92	26,76
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-61/1	30	1,47	0,06	4,74	25,38
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,42	20,48	69,35	555,36



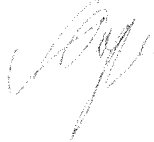
Direktorė
Agnė Tarailaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1,80	3,28	18,98	112,64
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,97	8,38	6,49	169,22
Virtos bulvės su krapais	4-2/3	100	2,01	0,92	19,73	95,26
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/2M8	55	0,57	2,59	2,99	37,58
Čiobrežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.18	55	0,73	2,59	5,94	49,95
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Nesaldintas kmylių gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			23,89	18,28	72,61	550,53

Direktorė
Agnė Tarailaitė




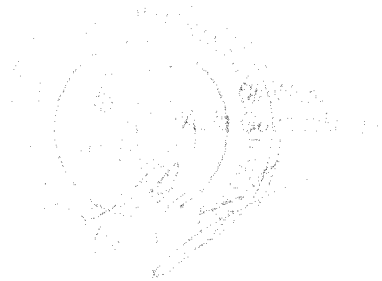

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), uogienė	6-7/3	130/30	20,76	12,72	46,48	383,44
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/14	80	1,20	0,04	6,56	31,40
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,05	18,91	81,39	596,02

* Kepti varškėčiai su uogienė esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į konvekciniėje krosnelėje keptą varškės pudingą su uogiene (techn. kort. Nr. 6/4-4. B-18,5 g; R-10,41 g; A-29,71 g; Kcal-286,75).

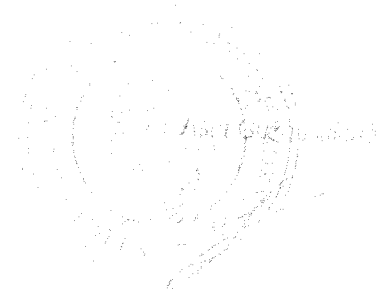
Direktore
Agnė Tarailaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1M	150	1,92	2,09	12,72	77,32
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3dr	60	11,68	5,24	5,78	116,97
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Virtų burokėlių, porų ir švž. obuolių salotos su trininiu užpilu (augalinis)	2-4/4d	110	1,70	6,12	10,84	105,28
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			23,54	20,44	77,53	588,30



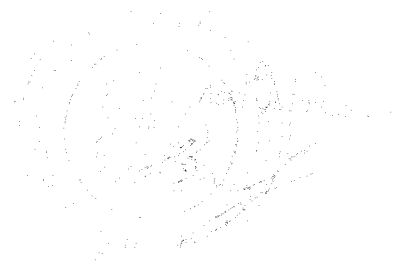
Direktorė
Sigitė Parailaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1	60/30	13,61	7,32	3,54	134,48
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	3-5/3	100	1,78	3,25	18,18	109,07
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/8M8	65	0,73	3,01	3,54	44,17
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	50	0,49	0,39	1,67	12,20
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,03	16,79	76,92	554,90

Direktorė
Agnė Tarailaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	65	13,68	6,40	0,18	113,04
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2M	100	2,59	2,38	18,95	107,59
Šviežių morkų salotos su porais, kepintomis ulėgražomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-3/10M	90	2,04	4,55	10,35	90,44
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,51	18,86	68,09	532,14

Direktorė
Agnė Tarailaitė



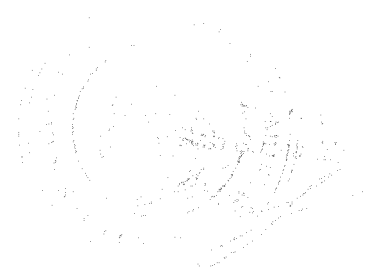

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (30% rieš.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rieš.)	10-4/1	160 (130/30) /25	12,74	13,10	41,95	336,72
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/15	100	1,50	0,05	8,20	39,25
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			17,36	19,31	78,69	558,04

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Direktore
Agnė Tarullaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	1-8/6M	150	4,88	2,23	20,11	120,09
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1a	50/50	14,90	7,45	5,59	148,95
Virti griekiai (augalinis)	3-1/3	100	2,75	3,38	17,75	112,38
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu (augalinis)	2-25/1d8	55	0,86	1,06	5,63	35,45
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/2Md	55	0,67	3,01	3,35	43,21
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,50	20,20	69,54	561,98

Direktore
Agnė Tarulaitė

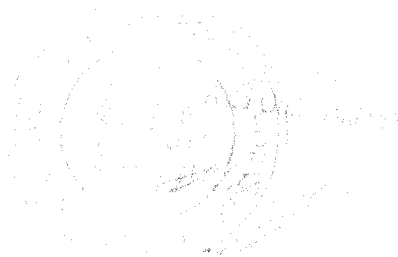



6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Vištienos maltinukas (tausojantis)	9-9/4m	80	12,53	6,53	7,67	139,54
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	120	2,18	0,86	6,42	42,11
sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,79	20,45	75,58	593,51

Direktorė
Agnė Tarailaitė

6-10 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-16/8M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kepta žuvies file (tausojantis)	8-4/1	75	18,22	4,09	3,57	123,93
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	3-5/3	100	1,78	3,25	18,18	109,07
Ūkino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3	110	1,13	7,17	4,38	86,57
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,61	22,05	64,44	558,66

Direktori
Agnė Tarvilaitė