

UAB „GRASIGA“

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Grasiņa individualias receptūras

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokykla

Mindaugo g.9, Vilnius

2021-2023 metų.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

Ikimokyklinukams ir priešmokykliniai grupei 4-7 metų
vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 16:30 val.

Direktore
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,80	45,6	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			7,96	8,10	58,80	341,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,10	2,60	7,60	51,00
Švž. daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,20	0,00	0,80	4,20
Stalo vanduo paskanintas greiffruktai	G009	150	0,00	0,00	0,80	3,00
Iš viso:			24,37	12,92	73,57	455,71

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis	M010,1	60/20/15/10	8,64	5,54	19,71	181,50
Nesaldinta arbata	2G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,64	5,54	19,71	181,50
Iš viso (dienos davinio)			40,97	26,56	152,08	978,21

I Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	90/10	12,38	14,59	25,62	233,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			13,14	14,99	34,62	289,00

Pietūs
12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su bulvėmis(tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	1,46	3,08	11,62	78,18
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos plovos (tausojantis)	K001	75/75	22,28	12,08	22,45	287,62
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Daržovių rinkinukas	D006	30/30	0,50	0,15	4,65	28,50
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Iš viso:			26,59	18,31	54,64	500,03

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške ir špinatais (tausojantis) su natūraliu jogurtu	M013	75/25/1 5	8,85	4,15	17,11	154,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,85	4,15	17,11	154,00
Iš viso (dienos davinio)			48,58	37,45	106,37	943,03

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15/3	8,80	10,00	27,80	236,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		60	0,76	0,30	9,00	67,20
Iš viso:			9,56	10,30	36,80	303,20

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	50	10,40	8,44	2,45	171,50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	s014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,50	0,10	3,10	28,50
Vanduo su uogomis		150	0,00	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			17,47	11,46	60,13	460,24

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su brokoliais (tausojantis)	Ki004	70	8,55	8,95	6,50	140,70
Pomidoras	D006	10	0,03	0,02	0,40	13,87
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,58	8,97	6,90	154,57
Iš viso (dienos davinio)			35,61	30,73	103,83	918,01

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr12	100	3,47	0,85	19,06	98,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu 45% sūriu ir žalumynais (tausojantis)	U026	15/3/15/ 5/5	3,08	9,13	7,86	102,00
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,50
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			11,26	12,77	55,78	378,90

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Žuvies filė maltinukai su prieskoniėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	50	10,96	10,28	0,36	138,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr12	100	2,72	3,51	30,02	132,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Iš viso:			16,08	18,38	48,66	439,51

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų-varškės blynėliai	V002	75	7,36	5,70	21,73	149,00
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,57	0,53	0,6	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,93	6,23	22,33	158,41
Iš viso (dienos davinio)			35,27	37,38	126,77	976,82

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr01 9.1	150/5	8,30	4,80	40,90	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,06	5,10	54,10	383,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais(žali žirneliai,morkos,kopūstai)	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	80/15/4/ 1	13,00	9,34	15,78	255,00
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas	D006	15/15/1 5	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			18,41	12,29	50,11	430,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų -bananų pyragas	U029	80	2,95	5,92	21,05	149,26
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00
Iš viso:			5,50	7,79	23,50	177,26
Iš viso (dienos davinio)			32,97	25,19	127,71	990,76

Direktorė
Sigita Šlenienė




