

UAB „Grasiga“

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

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokykla

Mindaugo g.9, Vilnius

2020-2021 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:45 val.

0

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	7,2	7,8	45,6	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0	0,00	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			7,96	8,1	58,8	341

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82,5
Viso grūdo 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	40,3	204,2
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	2,6	7,6	51,0
Švž. daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,2	0,0	0,8	4,2
Stalo vanduo paskanintas greiffruktais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3,0
Iš viso:			24,37	12,92	73,57	455,71

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu 2,5% jogurtu (tausojantis)	D001	60./10	5,45	5,40	19,30	148,00
Nesaldinta arbata	2G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,45	5,40	19,30	148,00
Iš viso (dienos davinio)			37,78	26,42	151,67	944,71

Direktore
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

1 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	1990.1 0.01	12,42	1459,00	5,62	204,00
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:			10,53	12,62	53,58	360,90

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
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos plovos (tausojantis)	K001	75/75	22,28	12,08	22,45	287,62
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	50	0,65	2,7	3,1	41
Daržovių rinkinukas	D006	30/30	0,5	0,15	4,65	28,5
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	0	0	4
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/ 15	8,85	4,15	17,11	154
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,85	4,15	17,11	154,00
Iš viso (dienos davinio)			45,97	35,08	125,33	1015,2

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	8,8	10	27,8	236
Arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60	0,76	0,30	9,00	67,20
Iš viso:			9,56	10,3	36,8	303,2

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	4,6	8,3	54
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	50	10,4	8,44	2,45	171,5
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	s014	30	0,71	0,39	8,49	27,6
Daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			18,81	14,49	65,17	486,24

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su brokoliais (tausojantis)	Ki004	70	8,55	8,95	6,5	140,7
Pomidoras	D006	10	0,03	0,02	0,4	13,87
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0	0	0	0
Iš viso:			8,58	8,97	6,9	154,57
Iš viso (dienos davinio)			36,95	33,76	108,87	944,01

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu 45% sūriu ir žalumynais (tausojantis)	U026	30/5/1 5/25/5	6,03	5,2	11,68	118
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,5
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			10,74	7,99	40,54	296,9

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	Sr006	150	1,29	1,55	8,69	53,49
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž005	50	7,44	5,23	1,03	100,98
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,9	4,67	44
Daržovių rinkinukas	D006	30/30	0,5	0,15	4,65	28,5
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4
Iš viso:			14,11	13,66	52,54	443,07

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų-varškės blynėliai	V002	75	7,36	5,7	21,73	149
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,57	0,53	0,6	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,93	6,23	22,33	158,41
Iš viso (dienos davinio)			3,78	27,88	115,41	898,38

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojančios) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,3	4,8	40,9	310
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0	0	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,06	5,1	54,1	383

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Varškės apkepas su kriausėmis	V012	80/50	16,38	12,49	19,76	276,96
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,2	16,5
Daržovių rinkinukas	D006	30/30	0,5	0,15	4,65	28,5
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2
Iš viso:			21,79	15,36	50,11	452,46

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			5,5	7,79	23,5	177,26
Iš viso (dienos davinio)			36,35	28,25	127,71	1012,72

Direktore
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1	7,1	4	23,1	177
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8,78	8,67	50,14	312,17

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80	16,80	11,80	41,50	340,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	28,5
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,80	13,60	69,30	491,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	SR 024	150	4,5	6,45	15,846	147,87
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			4,5	6,45	15,846	147,87
Iš viso (dienos davinio)			33,08	28,72	135,29	951,54

Direktorė
Sigita Šlėnienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	1,56	11,94	15,71	217
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			5,72	14,74	29,61	329

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	1,1	5,02	8,98	113,35
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	11,65	8,4	6,4	185
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,2	3	16,1	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	50	0,70	2	3,12	33,16
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	28,5
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,39	18,94	51,68	522,64

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	90	6,15	5,35	14,65	157
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,15	5,35	14,65	157
Iš viso (dienos davinio)			29,26	39,03	95,94	1008,64

Direktore
Sigita Šienienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilguskaitė

2 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,10	8,30	44,50	254,00
Vaisinė arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			8,16	8,72	57,10	332,40

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150	2,79	2,48	20	112,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	60	7,44	4,93	1	98,12
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	3,79	0,2	32,76	148
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	46
Daržovių lazdelės	D006	40	1,6	0,24	5,76	32
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2
Iš viso:			17,84	11,27	76,85	499,62

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	Spl.80	17	6,3	16,3	189,9
Arbata nesaldinta	15d.	150	0	0	0	0
Iš viso:			17	6,3	16,3	189,9
Iš viso (dienos davinio)			43,00	26,29	150,25	1021,92

Direktorė
Valenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,45	9,21	53,31	352,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13	61
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais(tausojantis) ir natūraliu jogurtu paskanintu trintomis braškėmis	M003	110/15 /15	7,79	12,50	37,81	294,93
Daržovių rinkinukas	D006	30/30	0,5	0,15	4,65	28,5
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,6	0,2	3,8	19
Iš viso:			13,06	15,31	79,51	514,43

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	80	7,84	5,7	0,7	153
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	20	0,2	0,04	0,82	4,4
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,04	5,74	1,52	157,4
Iš viso (dienos davinio)			31,55	30,26	134,34	1023,83

2 Savaitė
Penktadienis
Pusryčiai 8:30
Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis	Kr011	200/10 /1	9,4	5,10	30,40	206,00
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			14,25	11,28	48,63	368,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,4	99
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	70	16,86	10,24	0,22	160,46
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5	1,2	27,7	142
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	D006	15/15	0,8	0,1	2,9	16
Vanduo paskanintas vaisiais	G009	150	0,1	0	0,2	1
Iš viso:			27,45	15,98	66,09	517,79

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,5	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,13	6,06	19,5	155,33
Iš viso (dienos davinio)			47,83	33,32	134,22	1041,12

3 savaitė
Pirmadienis
Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, pagardinta uogomis	Kr022	150/5/15	6,14	8,7	24,85	202
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Iš viso:			8,68	9,49	41,27	305,25

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	70	15,55	8,82	5,39	163,10
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo paskatintas apelsiniais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			23,28	16,62	54,97	504,47

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis, pagardintas migdolais bei natūraliu jogurtu	V011	63/7/0,5/12,5	7,55	5,95	11,55	157,50
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	5,95	11,55	157,50
Iš viso (dienos davinio)			39,51	32,06	107,79	967,22

 Direktoriė
 Sigita Šlenienė

 Vilniaus Karaliaus Mindaugo
 mokyklos direktoriė
 Ramutė Blauskaitė

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	110/20	9,36	9,91	35,93	270,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,12	10,21	44,93	326,3

Pietūs
12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	50/75	17,68	3,25	10,82	299,96
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10	0,2	0,8	0,3	15,2
Daržovių lazdelės	D000	50	1,07	0,13	11,07	62
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1	4
Iš viso:			13,51	15,34	68,84	496,16

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinis kuskusas su sviestu 82% pagardintas sezoninėmis uogomis	Kr005	100/3/10	5,30	3,05	32,70	179,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,30	3,05	32,70	179,00
Iš viso (dienos davinio)			28,93	28,60	146,47	1001,46

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu (2,5%)	U020	50/75	8,46	9,85	33,78	267,54
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,22	10,15	42,78	323,54

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojojantis)	Sr024	136/34	5	4,4	17,1	146
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	120/40	14,1	11,9	28	293
Natūralus jogurtas		20	0,7	0,5	0,8	18
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	50	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0	1,3	6
Iš viso:			20,55	19,55	50,06	516,64

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojojantis)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,5	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,13	6,06	19,5	155,33
Iš viso (dienos davinio)			35,9	35,76	112,34	995,51

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pikauskaitė

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir uogomis	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Kakao su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,5
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			13,14	11,42	51,11	374,5

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojančios) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti ryžiai su ciberžole	GR002	120	4,5	0,2	49,1	222
Švž. agurkai su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0	0,6	4
Iš viso:			19,07	13,96	80,21	531,9

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su špinatais praturtintas linų sėmenimis	Ki004	40/40	13,1	9,78	5,46	150,4
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,1	9,78	5,46	150,4
Iš viso (dienos davinio)			45,31	35,16	136,78	1056,8

3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,5	4,5	40,1	303
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,26	4,8	49,1	359

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	70	17	6,3	16,3	190
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,23	0,59	24,82	141,60
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,6	1,8	2,8	30
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	30/30	0,3	0,18	4,32	24
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,1	0	0,8	4
Iš viso:			24,12	10,69	69,92	501,6

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9% paskaninta bananais ir braškėmis	U024	60/20/20	6,3	3,7	6,2	116
Arbata su pienu	G005	150	1,55	1,8	3,68	41,78
Iš viso:			7,85	5,5	9,88	157,78
Iš viso (dienos davinio)			41,23	20,99	128,9	1018,38

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė pagardinta kokosų drožlėmis ir vyšniomis	Kr.006	150/5/15	6,83	7,01	38,34	243,80
Kakava su pienu	G002	150	3,15	2,6	9,45	73,5
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,74	9,91	56,79	373,30

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	13,9	12,3	43,6	409
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3
Iš viso:			15,65	13,72	56,72	484

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5	4,4	17,1	146
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,00	4,40	17,10	146,00
Iš viso (dienos davinio)			31,39	28,03	130,61	1003,30

4 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	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/20/5	5,55	3,08	17	118
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			12,45	12,11	50,85	376

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	50	11,48	11,44	0,9	152
Miežinių kruopų košė	Kr001.1	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	40	0,52	0,2	2,64	11,6
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			25,5	18,85	68,84	544,48

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%)su žalumynais (tausojantis)	V008	90./10	7,95	5,19	4,43	117
Erškėtrožių arbata	1G	150	0	0	7,48	29,62
Iš viso:			7,95	5,19	11,91	146,62
Iš viso (dienos davinio)			45,9	36,15	131,6	1067,1

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su virta vištienos file, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,7 ,5	12,22	9,26	13,1	234,66
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	10,00	56,00
Kakava su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,5
Iš viso:			16,16	12,08	32,61	364,16

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,33	1,60	8,47	52,85
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	8,6	196,68
Bulvių košė	Gr012	80	1,82	2,34	13,34	92,35
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,69	6,21	50,5
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			24,55	12	52,72	453,38

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr010	50/40	3,8	2,5	20,7	100,5
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			7,2	5	25,6	156,5
Iš viso (dienos davinio)			47,91	29,08	110,93	974,04

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklų direktorė
Ramutė Pijauskaitė

4 Savaitė
Ketvirtadienis

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 avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	100	11,7	12	8,8	198
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			16,61	15,98	34,62	350,78

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	50	7,13	1,07	6,23	93,02
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,03	23,1	159
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	56
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	D006	50	0,17	0,1	2	69,33
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0	0	1	4
Iš viso:			14,73	7,19	57,47	493,35

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu 2,5 % ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	50/6/7, 5	4,10	5,02	19,46	157,56
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,10	5,02	19,46	157,56
Iš viso (dienos davinio)			35,44	28,19	111,55	1001,69

4 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5	8,33	4,79	40,92	240
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	0,37	10,04	79,17
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,01	5,46	64,9	375,17

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Pieniška dešrelė Tigrukas	A039	50	3,59	14,2	0,42	143,52
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,2	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	20
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0	0	1	4
Iš viso:			13,6	17,56	66,01	499,69

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų varškės blynėliai	V002	80	8,0	5,65	15,09	155
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			800	5,65	15,09	155
Iš viso (dienos davinio)			28,06	28,67	146	1029,86

Direktorė

Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė