UAB „GRASIGA“

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

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokykla

Mindaugo g.9, Vilnius

2023-2024 metų.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

Priešmokyklinio ugdymo grupė 4-7 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 16:30 val.

Direktorė
Sigita Šlenienė

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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	45,60	268,00
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.	Išeiga	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 (augalinis), žirneliai, morkų lazdelės	S009	50/10/15	1,30	2,60	8,40	55,20
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,06	0,00	0,80	3,00
Iš viso:			**24,43**	**12,92**	**73,57**	**455,71**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis	M010	60/20/15	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)			**41,03**	**26,56**	**152,08**	**978,21**

Direktorė
Sigita Šleniene

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	90/10	12,38	14,59	25,62	233,00
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**14,24**	**15,09**	**43,32**	**330,00**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos plovas troškintas (tausojantis)	K001	75/75	22,28	12,08	22,45	287,62
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Iš viso:			**26,71**	**16,71**	**49,90**	**461,96**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis) su natūraliu jogurtu	M013	75/25/15	8,85	4,15	17,11	154,00
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,85**	**4,15**	**17,11**	**154,00**
Iš viso (dienos davinio)			**49,53**	**35,95**	**110,33**	**945,96**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

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 (tausojantis)	Kr026	150/15/3	8,80	10,00	27,80	236,00
Nesaldinta arbata	G003	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 (pagal sezoną) apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo) (augalinis)	s014	25	0,71	0,39	8,49	27,60
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai (augalinis)	D006	25/25	0,50	0,10	3,10	28,50
Stalo vanduo paskanintas 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	
Keptas orkaitėje makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	M014	90	7,08	6,37	24,30	186,23
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,08**	**6,37**	**24,30**	**186,23**
Iš viso (dienos davinio)			**34,11**	**28,13**	**121,23**	**949,67**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 **Vaisiai 10:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr024	150	8,00	3,34	32,63	192,60
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
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			**12,14**	**12,89**	**53,09**	**373,00**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kepsnelis (jūrinė lydeka) (tausojantis)	A.B38	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Bulvių košė (tausojantis)	Gr12	100	2,72	3,51	30,02	132,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi, pomidorai, saldžioji paprika (augalinis)	S004	50/15/10	0,77	2,90	7,02	58,25
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Iš viso:			**16,14**	**12,32**	**61,70**	**435,10**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų sklindžiai su obuoliais	M003	80	5,16	8,67	26,00	202,63
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,66**	**9,05**	**26,63**	**209,88**
Iš viso (dienos davinio)			**33,94**	**34,26**	**141,42**	**1017,98**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 **Vaisiai 10:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	V012	80/20	13,00	9,34	15,78	255,00
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai (augalinis)	D006	15/15	0,50	0,10	4,65	13,70
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			**18,30**	**12,15**	**49,51**	**429,08**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Moliūgų -bananų pyragas (tausojantis)	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)			**32,86**	**25,04**	**127,11**	**989,34**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 Savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu 82% ir uogomis (tausojantis)	Kr011	150/5/10	8,31	8,06	25,41	207,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**11,62**	**10,24**	**38,09**	**304,78**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos kiaulienos padažu (tausojantis)	K008	120	16,80	11,80	41,50	340,00
Daržovių rinkinukas agurkai pagal sezoną, pomidorai, pekininiai kopūstai (augalinis)	D006	30/30	0,10	0,20	3,60	28,50
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**19,80**	**13,60**	**69,30**	**491,50**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) su sviestu 82% pagardintas sezoninėmis uogomis	Kr005	100/3/10	5,30	3,05	32,70	179,00
Nesaldinta 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)			**36,75**	**26,89**	**140,09**	**975,28**

Direktorė
Sigita Šlenienė

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	angliavan deniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis) su jogurtu 3,5%	V013	80/15	1,56	11,94	15,71	217,00
Kakava su pienu 2,5%	G002	100	3,40	1,68	6,34	50,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**5,72**	**13,92**	**31,05**	**323,00**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojanti)	Sr20	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	11,65	8,40	6,40	185,00
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu, žirneliai (augalinis)	S001	50/10	0,80	2,20	6,72	61,66
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			**20,60**	**18,47**	**73,86**	**592,15**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	Kr014	120	5,46	4,61	24,03	157,04
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,46**	**4,61**	**24,03**	**157,00**
Iš viso (dienos davinio)			**31,78**	**37,00**	**128,94**	**1072,15**

Direktorė
Sigita Šleniene

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/7,5/ 2,5	4,55	4,15	22,25	270,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**8,71**	**6,95**	**36,15**	**382,00**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies (jūrinė lydeka) maltiniai (tausojantis)	Ž013	50	7,44	4,93	1,00	98,12
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	S010	75	0,93	4,99	6,19	73,38
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			**16,02**	**12,74**	**70,54**	**480,62**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Mieliniai blynai paskaninti trintomis uogomis	M004	80/20	6,67	11,99	29,11	236,43
Nesaldinta arbata	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,67**	**11,99**	**29,11**	**236,43**
Iš viso (dienos davinio)			**31,40**	**28,42**	**135,56**	**1099,05**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 **Vaisiai 10:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su pienu (tausojantis)	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Nesaldinta arbata	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.	Išeiga	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	111,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais (tausojantis) ir natūraliu jogurtu paskanintu trintomis uogomis	M003	110/15/15	7,79	12,50	37,81	294,93
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną) (augalinis)	D006	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Stalo vanduo paskanintas vaisiais		150	0,60	0,20	3,80	19,00
Iš viso:			**13,06**	**15,31**	**79,51**	**514,43**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	AB.Kr82	80	10,98	5,39	17,88	161,51
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta arbata	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**11,49**	**6,89**	**18,51**	**179,51**
Iš viso (dienos davinio)			**35,00**	**31,41**	**151,33**	**1045,94**

Direktorė
Sigita Šleniene

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

2 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	
Pieniška sorų kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamų sėklomis(tausojantis)	Kr018	150/5/1	9,40	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 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	50	13,00	10,24	0,22	120,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	100	4,20	1,03	23,10	142,00
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis) (augalinis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Agurkų lazdelės (pagal sezoną), žirneliai (augalinis)	D006	10/15	0,80	0,10	2,90	16,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	150	0,10	0,00	0,20	1,00
Iš viso:			**22,79**	**15,81**	**61,42**	**477,33**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	80	17,00	6,30	16,30	189,90
Juoda duona		10	0,55	0,10	4,35	20,50
Nesaldinta arbata	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,55**	**6,40**	**20,65**	**210,40**
Iš viso (dienos davinio)			**54,59**	**33,49**	**130,70**	**1055,73**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,70	24,85	202,00
Natūralus jogurtas 2,5% su kriaušėmis	U036	90	2,20	1,67	6,67	50,45
Nesaldinta arbata	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**9,10**	**10,67**	**40,52**	**308,45**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr021	150	2,78	2,47	19,96	113,23
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	50	15,55	8,82	5,39	105,45
Brinkinti grikiai (tausojantis) (augalinis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,3	124,00
Daržovių rinkinukas (morkos, paprika, agurkai pagal sezoną) (augalinis)	D006	50/15/10	0,55	0,10	4,10	32,50
Stalo vanduo paskatintas vaisiais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			**24,94**	**12,81**	**67,20**	**438,36**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	V011	63/7/0,5/12,5	7,55	5,95	11,55	157,50
Nesaldinta 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)			**41,59**	**29,43**	**119,27**	**904,31**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

3 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	
Speltų miltų blyneliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	M007	110/20	10,48	9,91	42,29	284,85
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**11,24**	**10,21**	**51,29**	**340,85**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis) (patiekiama atskirai)	P001	50/75/25	17,68	3,25	10,82	299,96
Daržovių rinkinukas agurkai, žirneliai (augalinis)	D000	30/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			**22,05**	**14,54**	**68,54**	**480,96**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele (tausojantis)	AB.Kr92	80	9,15	15,21	14,94	192,91
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,15**	**15,21**	**14,94**	**192,91**
Iš viso (dienos davinio)			**42,44**	**39,96**	**134,77**	**1014,72**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

3 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	Kr028	200	8,28	7,05	40,52	258,20
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**9,04**	**7,35**	**49,52**	**314,20**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	150	5,00	4,40	17,10	146,00
Bulvių plokštainis su paukštiena (kalakutienos šlaunelių mėsa) (tausojantis)	AB45	100	9,45	9,36	18,57	217,14
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai ir paprika pagal sezoną) (augalinis)	D006	30/10/ 10	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00
Iš viso:			**15,68**	**22,51**	**40,47**	**481,18**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	70/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,13**	**6,06**	**19,50**	**155,33**
Iš viso (dienos davinio)			**30,85**	**35,92**	**109,49**	**950,71**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 92% ir trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr023	200/5/15	9,20	8,60	32,60	245,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**9,96**	**8,90**	**41,60**	**301,00**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) maltinukai praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	GR002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių rinkinukas morkos, pekininis kopūstas, paprika (augalinis)	S011	50/10/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Stalo vanduo paskanintas citrina		150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			**18,13**	**9,27**	**64,66**	**464,50**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blyneliai pagardinti trintomis uogomis	A.B73	80/15	6,82	5,77	23,16	159,40
Nesaldinta arbata	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,82**	**5,77**	**23,16**	**159,40**
Iš viso (dienos davinio)			**34,91**	**23,94**	**129,42**	**924,90**

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

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 grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			**9,26**	**4,80**	**49,10**	**359,00**

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis(tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	81,00
Varškės apkepas (tausojantis)	A85	75/25	14,84	8,93	18,99	255,79
Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas (agurkas (pagal sezoną), morkos, pomidorai) (augalinis)	D006	20/15/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00
Iš viso:			**19,83**	**15,23**	**53,54**	**438,29**

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr010	50/30	3,80	2,50	19,70	100,90
Arbata su pienu	G005	150	1,55	1,80	3,68	42,78
Iš viso:			**9,35**	**4,30**	**23,38**	**143,68**
Iš viso (dienos davinio)			**38,44**	**24,33**	**126,02**	**940,97**

Direktorė Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė