

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)

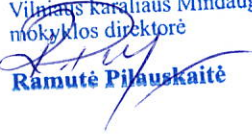
6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Pritaikyto maitinimo (pieno netoleruojantiems)valgiaraštis

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Raimutė Pilauskaitė

Direktore
Sigita Šlenienė 

6-10 metų
pritaikyto maitinimo
(pieno netoleruojantiems)

(daržovės savarankiškai pasirenkamos)

1 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, 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
Burokelių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliežumi (augalinis), žirneliai	S009	50/10/1 5	1,30	2,60	8,40	55,20
Stalo vanduo	G009	150	0,06	0,00	0,80	3,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						511,71

1 Savaitė
Antradienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	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 plovos troškintas (tausojantis)	K001	50/100	22,28	12,08	22,45	287,62
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	S005	50/20	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						517,96

1 Savaitė
Trečiadienis

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	51,00
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
Pekininiai kopūstai (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	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						517,60

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	120	2,40	0,12	21,96	98,52
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		150	0,04	0,02	0,48	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						457,11

Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

Direktorė
Sigita Šlemienė

1 Savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Grikių kruopų košė su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	AB,Kr106	150/20	8,61	5,86	47,80	270,76
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S007	60	0,64	3,19	3,39	44,88
Stalo vanduo		150	0,04	0,02	0,46	2,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						515,52

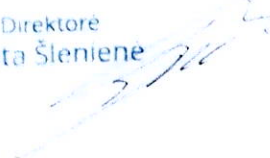
2 Savaitė
Pirmadienis

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
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	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						551,50

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklės direktorė

Ramutė Pilauskaitė

Direktorė
Sigita Šleniėnė


2 Savaitė

Antradienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	120	2,40	0,12	21,96	98,52
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu, žirneliai (augalinis)	S001	50/20	0,80	2,20	6,72	61,66
Stalo vanduo		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						646,67

2 Savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	G009	150	0,04	0,02	0,46	2,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			16,78	13,04	79,54	536,62

Vilniaus Karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė

Direktore
ta Šlemiene

2 Savaitė
Ketvirtadienis

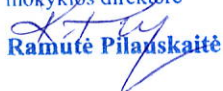
Pietūs 12:30

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	111,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	120	25,67	12,43	7,40	244,18
Daržovių, morkų lazdelės (augalinis)	D000	30/30	0,50	0,10	4,35	20,30
Stalo vanduo		150	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						496,82

2 Savaitė
Penktadienis

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	17,40	99,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaiteje 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
Orkaiteje kepti burokėliai apšlakstyti citrina, žirneliai (tausojantis) (augalinis)	S013	50/20	0,83	1,83	4,67	38,33
Stalo vanduo	G009	150	0,10	0,00	0,20	1,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						517,66

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklės direktorė

Ramutė Pilanskaitė

Direktore
Gita Šlenienė


3 savaitė
Pirmadienis

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 (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 griekiai (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	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						494,36

3 Savaitė
Antradienis

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	1,70	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) (patiekama 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	G009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						536,96

3 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,73

(augalinis)						
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Bulviniai blynai (tausojojantis)	AB52,2	120	3,06	12,80	26,40	231,77
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	S010	75	0,93	4,99	6,19	73,38
Stalo vanduo	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						496,88

3 Savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojojantis) (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 (tausojojantis)	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		150	0,05	0,03	0,69	3,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						520,50

3 Savaitė

Penktadienis

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Pilno grūdo makaronai (tausojojantis) (augalinis)	Gr010	120	7,43	1,48	40,30	204,20
Troškintos daržovės (tausojojantis) (augalinis)	D003	50	1,55	4,22	8,67	78,81
Agurkų lazdelės (paga sezoną) (augalinis)	D006	20	0,08	0,02	0,23	1,42
Stalo vanduo	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:						487,43