

TVIRTINU
L.e.p. direktorė

Deimantė Kudirkienė



Kauno Vaišvydavo mokykla ,
Vaišvydo g. 28, LT-45486 Kaunas

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų
vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	12,9	11,1	5,3	172
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	120	3,9	0,7	29,8	141
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			25,6	16,4	86,0	594
Iš viso (dienos davinio):			25,6	16,4	86,0	594



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	50/150	20,4	15,8	19,8	303
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			27,3	22,3	61,3	555
Iš viso (dienos davinio):			27,3	22,3	61,3	555



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g 6-10 m.	riebalai, g 6-10 m.	angliavandeniai, g 6-10 m.	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15,1	5,6	14,4	169
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	60	0,8	2,4	3,7	40
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Natūralus jogurtas 2,5 %		150	5,0	3,8	6,3	79
Iš viso:			28,4	14,7	79,4	564
Iš viso (dienos davinio):			28,4	14,7	79,4	564



Ingrida
Raškauskienė

I savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Barščių sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Plovas su vištiena (tausojančis)	P023	120/60	25,3	10,1	35,7	335
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	90	1,0	5,9	3,2	70
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			29,3	18,0	71,8	566
Iš viso (dienos davinio):			29,3	18,0	71,8	566



Ingrida
Raškauskienė



I savaitė – **Penktadienis**

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g 6-10 m.	riebalai, g 6-10 m.	angliavandeniai, g 6-10 m.	
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Grietinė 30 %		20	0,5	6,0	0,6	58
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Iš viso:			29,6	20,0	79,0	614
Iš viso (dienos davinio):			29,6	20,0	79,0	614



2 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Varškės apkepamas (tausojantis)	P007	200	22,8	16,3	26,4	344
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	50/50	2,0	0,3	7,2	40
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			28,6	18,9	68,4	558
Iš viso (dienos davinio):			28,6	18,9	68,4	558



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	47/23	15,5	8,8	5,4	163
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	120	3,9	0,7	29,8	141
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	60	0,8	3,2	3,7	46
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
		Iš viso:	24,5	15,8	78,0	552
		Iš viso (dienos davinio):	24,5	15,8	78,0	552



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	47/33	18,4	18,3	1,3	243
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	40	0,5	0,1	1,3	8
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	30/30	0,7	0,2	4,6	23
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			29,5	22,7	74,4	619
Iš viso (dienos davinio):			29,5	22,7	74,4	619



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		10	0,7	0,1	5,3	25
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	138/37	17,5	4,4	29,5	228
Grietinė 30 %		20	0,5	6,0	0,6	58
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D000	55/55	1,1	0,4	4,5	25
Kefyras 2,5 %		140	4,8	3,5	6,9	78
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Iš viso:			29,9	17,0	74,5	571
Iš viso (dienos davinio):			29,9	17,0	74,5	571



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]

2 savaitė – Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	80/10/10	18,2	2,5	1,5	102
Virtos grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	Gr013.1	115/5	5,1	5,9	27,8	185
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	110	0,9	5,7	2,5	65
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3
Iš viso:			28,4	17,1	66,0	531
Iš viso (dienos davinio):			28,4	17,1	66,0	531



Ingrida
Raškauskienė



3 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Grietinė 30 %		15	0,4	4,5	0,5	44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	64/40/46	18,9	9,6	14,2	218
Virtos grikių kuopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	80	3,4	0,8	18,5	95
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	60/60	2,4	0,4	8,6	47
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,1	17,4	71,6	555
Iš viso (dienos davinio):			28,1	17,4	71,6	555



Ingrida
Raškauskienė

3 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	0,5	2,7	2,8	37
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,6	13
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
Iš viso:			21,0	19,3	75,3	559
Iš viso (dienos davinio):			21,0	19,3	75,3	559



Ingrida
Raškauskienė

3 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	150	4,9	0,9	37,2	176
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	50	0,8	3,6	2,1	44
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	30/30	1,2	0,2	3,7	21
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
Iš viso:			28,7	19,1	72,0	574
Iš viso (dienos davinio):			28,7	19,1	72,0	574



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]

3 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	100/45/15	15,4	4,5	18,8	178
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	150	3,4	4,4	25,3	154
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Iš viso:			28,7	15,8	87,0	605
Iš viso (dienos davinio):			28,7	15,8	87,0	605



Ingrida
Raškauskienė

3 savaitė – Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38
Orkaitėje kepti lašišų (arba kitos riebios žuvies) - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	35/35	14,8	7,9	7,2	159
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,7	0,1	1,6	10
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			23,5	18,6	75,0	562
Iš viso (dienos davinio):			23,5	18,6	75,0	562



Ingrida
Raškauskienė