

TVIRTINU

L.e.p. direktore

Deimantė Kudirkienė



Kauno Vaisvydavo 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)

11 metų
ir virš 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	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
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	100	16,1	13,8	6,6	215
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	70	0,7	3,6	6,5	62
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:	29,9	19,9	96,3	684
		Iš viso (dienos davinio):	29,9	19,9	96,3	684



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
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 troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	75/225	30,6	23,7	29,7	454
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	80	1,8	5,9	5,1	81
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	35/35	0,8	0,1	2,6	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			38,5	32,5	76,7	754
Iš viso (dienos davinio):			38,5	32,5	76,7	754



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirmelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	120	22,7	8,4	21,7	253
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	100	1,4	4,0	6,2	66
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Natūralus jogurtas 2,5 %		200	6,6	5,0	8,4	105
Iš viso:			39,4	20,6	101,7	750
Iš viso (dienos davinio):			39,4	20,6	101,7	750



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Barščių sriuba (tausojantis) (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 (tausojantis)	P023	187/93	39,4	15,7	55,5	521
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	140	1,5	9,2	5,0	109
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			44,0	26,9	96,0	803
Iš viso (dienos davinio):			44,0	26,9	96,0	803



Ingrida
Raškauskienė



1 savaitė – **Penktadienis**

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		40	2,2	0,4	17,3	81
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Morkų lazdelės	D000	120	1,2	0,2	10,4	49
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			33,1	27,5	95,0	760
Iš viso (dienos davinio):			33,1	27,5	95,0	760



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
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 apkepas (tausojantis)	P007	280	31,9	22,9	37,0	481
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			38,6	25,6	84,5	723
Iš viso (dienos davinio):			38,6	25,6	84,5	723



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
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	66/34	22,2	12,6	7,7	233
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	70	0,9	3,7	4,3	54
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			32,1	20,4	89,1	668
Iš viso (dienos davinio):			32,1	20,4	89,1	668



Ingrida
Raškauskienė

[Handwritten signature]

2 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	59/41	23,0	22,9	1,6	304
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	150	9,3	1,8	50,4	255
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	40	0,5	0,1	1,3	8
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	45/45	1,0	0,3	6,9	35
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			36,4	27,8	91,3	761
Iš viso (dienos davinio):			36,4	27,8	91,3	761



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D000	70/70	1,5	0,5	6,2	35
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			38,1	26,0	95,3	768
Iš viso (dienos davinio):			38,1	26,0	95,3	768



Ingrida Raškauskienė

2 savaitė – Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
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	96/12/12	21,8	3,0	1,8	122
Virtos grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	Gr013.1	143/7	6,3	7,4	34,7	231
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	140	1,1	7,3	3,2	83
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			33,8	20,7	76,7	628
Iš viso (dienos davinio):			33,8	20,7	76,7	628



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	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
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		40	2,8	0,6	21,1	101
Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	77/48/55	22,6	11,5	17,0	262
Virtos grikių kuopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
Iš viso:			34,6	20,0	93,9	694
Iš viso (dienos davinio):			34,6	20,0	93,9	694



Ingrida
Raškauskienė

3 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojančios) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojančios)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			25,5	23,6	91,8	682
Iš viso (dienos davinio):			25,5	23,6	91,8	682



Ingrida
Raškauskienė

3 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	100	24,1	14,6	0,3	229
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	212
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	35/35	1,4	0,2	4,3	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
		Iš viso:	35,0	23,0	83,6	681
		Iš viso (dienos davinio):	35,0	23,0	83,6	681



Ingrida
Raškauskienė



3 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
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	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	180	4,1	5,3	30,4	185
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			35,3	19,2	102,6	724
Iš viso (dienos davinio):			35,3	19,2	102,6	724



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	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Trinta morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti lašišų (arba kitos riebios žuvies) - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	50/50	21,1	11,3	10,3	227
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
Iš viso:			33,0	22,7	102,5	746
Iš viso (dienos davinio):			33,0	22,7	102,5	746



Ingrida
Raškauskienė