

Direktorius

Redas Kononenko

Slėnis LT, UAB
Vilniaus Pavilnio progimnazija

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

Švarioji g. 33, Vilnius LT-11302

(adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Maitos organizavimo regiono vadovė

Diana Voizova

Įstaigos darbo laikas

Nuo _____ iki _____ val.

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/180/T NAUJA	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Vištienos kukuliai su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/80/T	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80				
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/90/T NAUJA	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRSP-1/180/T NAUJA	180				
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-21/80/T	80				
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80				
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotais aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/180/T	180				
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto aprašymo regiono vadovė
Dina Voitova

Direktorius
Regas Konošenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Tradicinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VRSP-55/180/T NAUJA	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Grikų kruopų ir pupelių troškiny su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/180/T	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-79/80/T	80				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80				
Morkų salotos su saulegrazomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais (keptas)	MLT-85/180/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Ryžių- kiaulienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/180/T NAUJA	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana Voitytė

Direktorius
R. J. Jankauskas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir veresnių
III-variantas

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	SR-25/150/T_NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos kepinukai (tausojančias) (keptas su garais)	KMP-214/80/T_NAUJA	80				
Virti griekiai (tausojančias) (augalinis)	GAR-7/80/T	80				
Pekino kopūstas, šv agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kepta vištienos file (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/80/T_NAUJA	80				
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80				
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/80/T_NAUJA	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-47/180/T	180				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/80/T NAUJA	80				
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80				
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Jūros lydekės maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-69/80/T	80				
Virtos perlėnės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80				
Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-230/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto organizavimo regiono vadovė

[Signature]

Direktorius

[Signature]
Rėgas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	SR-25/150/T NAUJA	150				
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	UŽK-8/40/T	40				
Pilno grūdo ruginė duona	KMP-43/80/T NAUJA	80				
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	GAR-2/80/T	80				
Bulvių košė (tausojantis)	SAL-30/80/T NAUJA	80				
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	VS-1/150/T	150				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	GER-1/200/T	200				
Vanduo su citrina						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	SR-37/150/T NAUJA	150				
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	UŽK-8/40/T	40				
Pilno grūdo ruginė duona	VRSP-58/180/T NAUJA	180				
Varškes kukuliai su bananais (tausojantis)	PAD-11/20/T	20				
Grietinė (30%)	SAL-202/100/T	100				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	VS-1/150/T	150				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	GER-1/200/T	200				
Vanduo su citrina						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	SR-1/150/T NAUJA	150				
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	PAD-11/5/T	5				
Grietinė (30%)	UŽK-8/40/T	40				
Pilno grūdo ruginė duona	KMP-19/80/T NAUJA	80				
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	GAR-7/80/T	80				
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	SAL-257/80/T	80				
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	VS-1/150/T	150				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	GER-1/200/T	200				
Vanduo su citrina						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	SR-86/150/T	150				
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	UŽK-8/40/T	40				
Pilno grūdo ruginė duona	KRUOP-12/180/T	180				
Grikių kruopų troškiny su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SAL-228/90/T	90				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	VS-1/150/T	150				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	GER-1/200/T	200				
Vanduo su citrina						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktdienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	SR-54/150/T	150				
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	UŽK-8/40/T	40				
Pilno grūdo ruginė duona	VRSP-23/180/T	180				
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	PAD-85/20/T	20				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	SAL-202/100/T	100				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	VS-1/150/T	150				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	GER-1/200/T	200				
Vanduo su citrina						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana Poltara

Direktorius
Redas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/80/T NAUJA	80				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80				
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/180/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba su pupelemis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	KMP-298/80/T	80				
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80				
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvinė (tausojantis)	SR-172/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	MLT-108/180/T	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kepti kukurūziniai varškečiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-56/180/T	180				
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto organizacijos regiono vadovė
Diana Vaitova

Direktorius
Redas Kononenco

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/180/T	180				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkine sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis)	KMP-296/80/T NAUJA	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80				
Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-75/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Varškes (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRSP-15/180/T NAUJA	180				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Vištienos kukuliai su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	KMP-315/80/T NAUJA	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-121/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Bulvių plokštainis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-111/180/T	180				
Skystas pienas (2,5%) padažas	PAD-26/20/T	20				
Pomidorų ir šv. agurkų salotos su svogūnais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	SAL-53/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisio organizacinio regiono vadovė

Diana Čekova

Direktorius

Redas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Varškes (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRSP-16/180/T NAUJA	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/180/T	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelemis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/80/T_NAUJA	80				
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	GAR-46/80/T	80				
Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-77/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulviene (tausojančias)	SR-172/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Avižiniai sklandžiai su varške (9%) (keptas)	MLT-106/180/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Ryžių plovos su vištienos mėsa (tausojantis)	KRUOP-72/180/T NAUJA	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto organizavimo skyriaus vadovė
Diana Veitė

Direktorius
Rėgas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T_NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KMP-18/80/T_NAUJA	80				
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80				
Pekino kopūstas, šv. agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotais aliejumi (augalinis)	SAL-129/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Vištienos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	KMP-122/80/T_NAUJA	80				
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80				
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-21/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Grikių troškiny su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/180/T	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulviene (tausojantis)	SR-172/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/80/T_NAUJA	80				
Kuskusų kruopų koše (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80				
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-181/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/80/T_NAUJA	80				
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80				
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Mūsų organizacijos vadovė
Diana Voitytė

Direktorius

Redas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Žirnių šustinė (troškintas) (tausojantis)	ADP-11/180/T NAUJA	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/120/T	120				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/80/T NAUJA	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80				
Burokėlių ir žaliųjų žirnių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-93/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Varškečiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis)	VRSP-53/180/T NAUJA	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-355/80/T NAUJA	80				
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80				
Kopūstų salotos su paprikomis ir agurkais (augalinis)	SAL-12/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Pentadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Daržovių apkepamas (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-56/180/T	180				
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20				
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/100/T	110				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Miesto organizavimo regiono vadovė
Elona Voitova

Direktorius
Rokas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Purus varškės pudingas (tausojantis)	VRŠP-54/180/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilnių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T NAUJA	180				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	KMP-30/160/T NAUJA	160				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Viso gūdo blynėliai su kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-21/180/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos plovos su daržovėmis (tausojantis)	KRUOP-86/180/T	180				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Miesto organizavimo centras
Diana Vaitova

Direktorius
Redas Kononenko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojančias)	SR-76/150/T_NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos kepsnys su kymais (tausojančias) (keptas su garais)	KMP-39/80/T	80				
Virti grikių (tausojančias) (augalinis)	GAR-7/80/T	80				
Kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-179/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinių):						

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	SR-31/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kepta vištienos šlaunele (keptas su garais) (tausojančias)	KMP-304/80/T_NAUJA	80				
Virti viso grūdo makaronai (tausojančias)	GAR-21/80/T	80				
Morkų salotos su česnakų ir majonezu (augalinis)	SAL-71/80/T_NAUJA	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinių):						

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	SR-65/150/T_NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Grikių kotlečiai (tausojančias) (keptas su garais)	KRUOP-47/180/T_NAUJA	180				
Morkų salotos su česnakų ir majonezu (augalinis)	SAL-71/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinių):						

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojančias)	SR-173/150/T_NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kremtinė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojančias)	KMP-297/80/T_NAUJA	80				
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20				
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojančias)	GAR-28/80/T	80				
Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-140/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinių):						

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojančias)	SR-10/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojančias)	ŽUVP-118/80/T_NAUJA	80				
Grietinės (30%) padažas	PAD-63/20/T	20				
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojančias)	GAR-25/80/T	80				
Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv. pomidorai, paprika) (augalinis)	SAL-2/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinių):						

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana Vaitova

Direktorius
Rimas Koronienko

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/80/T NAUJA	80				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80				
Pekino kopūstų, šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-66/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/180/T	180				
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T NAUJA	150				
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Balandėliai su kiaušiena, grietinės (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/120/T NAUJA	120				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T NAUJA	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-11/180/T	180				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40				
Viso grūdo mieliniai varškes blynai (keptas)	MLT-107/180/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150				
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200				
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):						

Maisto organizavimo regiono vadovė

Diana Vaitova

Direktorius

Redas Koronienko