

15 DIENŲ PAVAKARIŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Vilniaus Trakų Vokės gimnazija, Trampolio g. 5, Vilnius

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Įstaigos darbo laikas

Nuo ___ iki ___ val.

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „SKIRTINGI SKONIAI“

Uždaroji akcinė bendrovė, Švitrigailos g. 11K-109, LT-03228 Vilnius, tel. +370 698 85561, el. paštas info@skirtingiskoniai.lt

Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registrų centras“,
Kodas 304939259 PVM kodas LT100011972512

TVIRTINU:

SUDERINTA:

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana Voitova



Direktore Stalauer
Genė Talačkienė

I savaitė
Pirmadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su obuoliais ir cinamonu (keptas) (pusg. šaldytas)	MLT-70/100/K	100	7,54	4,53	18,69	144,42
Grietinė (30%)	PAD-11/15	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			8,13	9,13	20,42	197,42
Iš viso (dienos davinio):			8,13	9,13	20,42	197,42

Antradienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena su ryžių kruopomis (tausojantis)	KRUOP-60/100/K	100	6,50	12,87	17,17	205,76
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			6,51	9,87	19,23	206,04
Iš viso (dienos davinio):			6,51	9,87	19,23	206,04

Trečiadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis) (virtas)	KMP-51/60	60	6,20	13,39	0,81	148,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/K	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/40	40	0,44	0,08	1,92	8,84
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			7,95	9,69	19,25	205,36
Iš viso (dienos davinio):			7,95	9,69	19,25	205,36

Ketvirtadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su mėsa (tausojantis)	MLT-35/100/K	100	7,12	12,76	19,01	222,88
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			7,13	9,76	19,27	223,16
Iš viso (dienos davinio):			7,13	9,76	19,27	223,16

Penktadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	KIAUŠP-1/50	50	6,10	5,85	0,35	78,45
Majonezas (34% rieb.)	PAD-46/10	10	0,08	4,10	0,82	40,00
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/K	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	SAL-59/50	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			9,94	9,27	19,59	198,17
Iš viso (dienos davinio):			9,94	9,27	19,59	198,17

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana VoitovaDirektorė Genė Talačienė
Genė Talačienė

2 savaitė

Pirmadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%) (keptas) (šaldyt.)	MLT-11/90/ŠAL/K	90	13,52	7,90	13,85	182,18
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			12,75	8,00	19,21	191,23
Iš viso (dienos davinio):			12,75	8,00	19,21	191,23

Antradienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	MLT-47A/100/K	100	7,03	3,96	25,70	172,24
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			7,04	3,96	25,76	172,52
Iš viso (dienos davinio):			7,04	3,96	25,76	172,52

Trečiadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis) (virtas)	KMP-51/60	60	6,20	13,39	0,81	148,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/K	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	SAL-59/40	40	1,96	0,08	6,32	25,60
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			9,47	9,69	19,65	222,12
Iš viso (dienos davinio):			9,47	9,69	19,65	222,12

Ketvirtadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinės kruopos su vištiena (tausojantis)	KRUOP-88/150/K	150	12,51	5,20	29,31	224,26
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			12,52	5,20	29,37	224,54
Iš viso (dienos davinio):			12,52	5,20	29,37	224,54

Penktadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/100	100	9,12	4,85	32,59	219,32
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			9,35	4,95	33,85	228,37
Iš viso (dienos davinio):			9,35	4,95	33,85	228,37

Direktorė *Stalacė*
Genė Talačkienė

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana Voitova

3 savaitė
Pirmadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių su kiaušiena (tausojantis)	KRUOP-87/100/K	100	5,56	12,70	17,50	228,29
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			5,57	9,70	19,56	228,57
Iš viso (dienos davinio):			5,57	9,70	19,56	228,57

Antradienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su virta dešra a. r. (tausojantis)	MLT-78/100/K	100	6,68	7,33	21,12	182,02
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			6,69	7,33	21,18	182,30
Iš viso (dienos davinio):			6,69	7,33	21,18	182,30

Trečiadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais (keptas) (keptas su garais)	MLT-36/100 ŠALD	100	7,95	4,85	22,05	163,01
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			8,18	4,95	23,31	172,06
Iš viso (dienos davinio):			8,18	4,95	23,31	172,06

Ketvirtadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis) (virtas)	KMP-51/60	60	6,20	13,39	0,81	148,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/K	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/40	40	0,44	0,08	1,92	8,84
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			7,95	9,69	19,25	205,36
Iš viso (dienos davinio):			7,95	9,69	19,25	205,36

Penktadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (keptas)	MLT-32/100/ŠAL	100	8,40	5,16	12,00	129,04
Grietinė (30%)	PAD-11/15	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GER-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			8,99	9,76	19,73	182,04
Iš viso (dienos davinio):			8,99	9,76	19,73	182,04

Direktore *Štaločės*
Genė Talačkienė

Maisto organizavimo regiono vadovė
Diana Voitova