



1 Savaitė

Psl. Nr.1

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pietūs 09.30 – 13:30 val.						
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	S-10	1.08	7.42	7.55	100.2
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Grietinė (30 %)	10	P	0.26	3.00	0.27	28.80
Kiaulienos pjausneliai su daržovėmis (T)	60/40	K-8	13.89	4.53	6.73	128.8
Virti ryžiai	80	G-1	2.31	2.24	23.70	126.00
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis, citrina, alyvuogių aliejumi	80	K-22	0.95	5.28	7.54	79.86
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.13	23	62.7	541.66
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Burokėlių sriuba (augalinis)	200	S-10	1.92	13.19	10.06	100.41
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Cukinija, įdaryta daržovėmis (T) (Augalinis)	60/60	A-19 Aug	3.92	6.53	11.33	116.16
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Virti ryžiai	80	G-1	2.31	2.24	23.70	126.00
Morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis, citrina, alyvuogių aliejumi	100	K-22	2.02	8.99	9.98	120.90
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.81	31.48	71.98	541.47

7-10 m.moksleivių valgiaraštis**TVIRTINU**

Riešės Gimnazijos direktorė

Egidija Urbanavičienė

2026-09-09

s

1 savaitė

Psl. Nr.2

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pietūs 09.30 – 13:30 val.						
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	150	S-15/1 G	1.89	2.96	17.84	92.6
Grietinė (30 %)	10	P	0.26	3.00	0.27	28.80
Vištienos šlaunelė (T)	60	K-1	11.5	2	0	66.5
Sūrio padažas	10	Pd-3 P	1.12	2.71	0.19	29.75
		K-18				
Kieto grūdo makaronai (T)	80	P, K, G	6.22	7.82	29.48	215.88
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Kopūstų salotos su rapsų aliejumi, citrina	75	S-2	0.79	7.70	5.27	75.84
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.16	26.34	60.02	537.37
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	150	S-15/1 G	1.89	2.96	17.84	92.6
Duona	40	G	2.52	0.76	19.88	100.00
Krosnyje kepti pievagrybiai su daržovėmis (T) (Augalinis)	100	K-121	2.67	12.92	3.89	114.91
Virti makaronai (Augalinis)	80	G-1	2.31	2.24	23.73	126.00
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Kopūstų salotos su rapsų aliejumi, citrina	75	S-2	0.79	7.70	5.27	75.84
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.56	26.73	77.58	537.35

7-10 m.moksleivių valgiaraštis

TVIRTINU
Riešės Gimnazijos direktorė
Egidija Urbanavičienė
2026-09-09

1 savaitė

Trečiadienis

Psl. Nr.3

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pietūs 09.30 – 13:30 val.						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	150	S-29	1.23	4.65	9.54	82.46
Duonos skrebučiai	10	P-11 G	0.65	1.83	4.99	40.50
Grietinė (30 %)	20	P	0.52	6.00	0.54	57.60
Žuvies kepinukas (lydeka/menkė/lašiša) (T)	75	A-37 Ž, K, G	16.57	6.22	6.11	150.96
Bulvių košė	80	K-1 P	2.20	4.43	16.25	111.9
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Burokėlių salotos	80	GS-5	1.12	3.36	7.2	62.4
Vanduo	150					0.00
Iš viso:			22.67	26.64	51.6	533.82
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	150	S-29	1.23	4.65	9.54	82.46
Duonos skrebučiai	15	P-11 G	0.98	2.75	7.49	60.75
Daržovių maltinukas (T) (augalinis)	100	S-12	8.3	3.7	17.5	131.00
Petražolių - citrinos aliejinis padažas	20	p-1	0.42	6.62	0.93	63.72
Bulvių košė	100	K-1	2.95	5.44	15.64	124.5
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Burokėlių salotos	80	GS-5	1.12	3.36	7.2	62.4
Vanduo	150					0.00
Iš viso:			15.38	26.67	65.27	552.83

7-10 m.moksleivių valgiaraštis

TVIRTINU
Riešės Gimnazijos direktorė
Egidija Urbanavičienė
2026-09-09

1 savaitė
Ketvirtadienis

Psl. Nr.4

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pietūs 09.30 – 13:30 val.						
Vištienos sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos ir kt.)	150	S-25	1.12	8.70	2.33	94.76
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Varškės apkepas (T)	190	V-1/1 K, P, G	28.87	16.03	10.47	298.74
Trintos uogos	40	U-1	0.20	0.20	2.80	12.00
Grietinė (30 %)	20	P	0.52	6.00	0.54	57.60
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.35	31.46	33.05	541.10
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Lęšių sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos ir kt.) (augalinis)	150	S-14	4.07	3.25	11.33	90.58
Duona	40	G	2.52	0.76	19	100.00
Krosnyje kepti brokoliai, burokėliai su rozmarinu (T) (Augalinis)	50/50	V-4	2.37	4.03	7.42	75.13
Virti lęšiai	100	P-71 G	4.54	5.25	33.79	196.95
Lapinės salotos su alyvuogių aliejumi	80	GS-2	1.04	6.25	2.61	64.15
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.92	19.69	81.12	554.81

7-10 m.moksleivių valgiaraštis**TVIRTINU**

Riešės Gimnazijos direktorė

Egidija Urbanavičienė

2026-09-09

1 savaitė

Penktadienis

Psl. Nr.5

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pietūs 09.30 – 13.30 val.						
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2.62	4.80	9.13	89.76
Grietinė (30 %)	10	P	0.26	3.00	0.27	28.80
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Kalakutienos maltinukas su daržovėmis (T)	60/20	K-27	15.4	5.71	1.54	117.60
Perlinės kruopos	80	P-71 G	3.63	4.20	27.03	157.56
Burokėlių salotos su citrina	80	GS-5	0.83	4.67	5.12	85.40
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.38	22.91	60	557.12
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2.62	4.80	9.13	89.76
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Krosnyje keptos šparaginės pupelės su linų sėmenimis (T) (augalinis)	98/2.	K-23	5.84	11.92	9.64	156.55
Perlinės kruopos	80	P-71 G	3.63	4.20	27.03	157.56
Burokėlių salotos su citrina	80	GS-5	0.83	4.67	5.12	85.40
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.56	26.12	67.83	567.27

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

2026-09-09

2 savaitė
Pirmadienis

Psl. Nr.6

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietūs 09:30 – 13.30 val.						
Kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis)	150	S-7 <i>G</i>	1.80	4.14	11.94	93.3
Ryžių plovai su kiauliena, daržovėmis (T)	112/45/48	A-40/1	11.78	18.99	38.62	376.5
Kopūstų salotos	80	S-18	0.56	16.19	3.89	101.87
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			14.52	39.47	61.42	599.67
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis)	150	S-7 <i>G</i>	1.80	4.14	11.94	93.3
Ryžių plovai su daržovėmis (T) (Augalinis)	100/100	K-3 Aug <i>G</i>	19.37	23.25	35.84	354.67
Kopūstų salotos	60	S-18	0.15	12.15	2.92	76.40
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			21.7	39.69	57.67	552.37

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dviasia maitinimo projektuose"

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

2 savaitė
Antradienis

Psl. Nr. 7

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietūs 09:30 – 13.30 val.						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.09	7.51	7.63	101.29
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.26	3.00	0.27	28.80
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Vištienos garinukas (T)	80	S-12	13.52	2.84	1.23	88.16
Virtos bulvės	80	K-28	1.70	9.29	16.75	153.25
Morkų salotos	80	K-22	1.62	7.19	7.98	96.72
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			19.83	30.36	50.77	546.22
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.09	7.51	7.63	101.29
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Daržovės troškintos (T)	66.4/13.6	A-8Aug <i>Soj</i>	2.6	6.48	13.22	123.14
Virtos bulvės	80	K-28	1.70	9.29	16.75	153.25
Morkų salotos	80	K-22	1.62	7.18	7.52	96.48
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			8.65	30.99	62.03	552.16

TVIRTINAMA:

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

+

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

2 savaitė
Trečiadienis

Psl.Nr. 8

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietūs 09:30 – 13.30 val.						
Pupelių sriuba su petražolėmis, morkomis (augalinis)	150	S-12	2.81	9.17	10.21	134.63
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.26	3.00	0.27	28.80
Duona	30	<i>G</i>	1.89	0.57	14.91	75.00
Žuvis, troškinta saldžiarūgščiai su daržovėmis (T)	75/25	A-39 <i>Ž</i>	14.95	1.76	6.51	101.56
Miežiai (augalinis)	80	P-5 <i>G</i>	2.88	1.63	19.88	102.29
Burokėlių salotos su citrina	80	GS-5	0.83	4.67	5.12	85.44
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					0
Iš viso:			24	20.95	63.87	555.72
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Pupelių sriuba su petražolėmis, morkomis (augalinis)	150	S-12	2.81	9.17	10.21	134.63
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Lęšių ir daržovių karis (T) (Augalinis)	65/65	K-16 Vegan	5.56	4.29	16.6	126.67
Miežiai (augalinis)	100	P-5 <i>G</i>	3.60	2.04	24.85	127.86
Burokėlių salotos su citrina	80	GS-5	0.83	4.67	5.12	85.44
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					0
Iš viso:			14.44	20.7	73.69	552.6

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dviasia maitinimo projektuose"

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

TVIRTINU
Riešės Gimnazijos direktorė
Egidija Urbanavičienė
2026-09-09

2 savaitė

PsI.Nr. 9

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietūs 09:30 – 13.30 val.						
Vištienos sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos ir kt.)	150	S-25	1.12	8.70	2.33	94.76
Kiaulienos guliašas su daržovėmis (T)	56/24	K-13	14.66	12.96	1.54	181.25
Virti kietagrūdžiai makaronai	80	K-18 G	6.18	7.78	29.30	214.53
Kopūsto salotos su citrina, alyvuogių aliejumi	60	S-18	0.15	12.15	2.92	76.40
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					
Iš viso:			22.49	33.96	43.06	594.94
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Daržovių sriuba su ryžiais (augalinis)	150	S-18/1	2.28	5.30	15.75	118.32
Daržovių troškiny (T) (Augalinis)	80	K-82	3.46	3.6	19.62	124.12
Virti kietagrūdžiai makaronai	80	K-18 G	6.18	7.78	29.30	214.53
Kopūsto salotos su citrina, alyvuogių aliejumi	60	S-18	0.15	12.15	2.92	76.40
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					
Iš viso:			12.45	21.2	74.56	561.37

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dviasia maitinimo projektuose"

2 savaitė
Penktadienis

Psl. Nr.:10

E. Urbanavičienė
2026-09

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Pietūs 09:30 – 13.30 val.						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-15	0.80	9.20	5.30	105.9
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Varškės (9%) apkepas (T)	190	V-1/1 K, P, G	28.87	16.03	10.47	298.74
Trintos uogos	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Grietinė (30 %)	20	P	0.52	6.00	0.54	57.60
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					
Iš viso:			31.03	25.71	27.11	546.24
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-15	0.80	9.20	5.30	105.9
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Daržovių iešmelis iš krosnies (Cukinija, moliūgai, paprika ir kt.) (augalinis) (T)	150	A-102	1.9	8.33	7.15	107
Perlinių kruopų košė (augalinis)	80	P-71 G	3.63	4.20	27.03	157.56
Morkų - obuolių -paprųjų salotos	80	GS-31	0.7	7.48	8.52	102.90
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					
Iš viso:			7.59	22.11	49.42	551.36

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

3 savaitė

Pirmadienis

Psl.Nr.11

Patiekalo pavadinimas	Išciga (g.)	Recepto Nr./ Alergena i	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Pietūs 09.30 – 13.30 val.						
Rūgštynių sriuba (augalinis)	150	S-14/1	0.72	9.20	4.83	104.98
Grietinė (30 %)	10	P	0.24	3	0.31	29.3
Kalakutiena troškinta su daržovėmis (T)	56/24	A-104 P	11.04	6.96	1.92	117.6
Virti ryžiai	70	G-1	2.94	1.68	32.90	161.00
Lapinės salotos su agurkais	70	GS-4	0.91	10.47	2.28	101.13
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			16.23	31.46	49.21	542.01
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Rūgštynių sriuba (augalinis)	150	S-14/1	0.72	9.20	4.83	104.98
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (T)	108/72	A-101 Aug	11.25	11.27	41.18	312.43
Lapinės salotos su agurkais	70	GS-4	0.91	10.47	2.28	101.13
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			13.26	31.09	55.26	546.54

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dviasia maitinimo projektuose"

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

3 savaitė

Psi.Nr.12

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietūs 09.30 – 13.30 val.						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.08	7.41	7.53	99.96
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Grietinė (30 %)	10	P	0.24	3	0.31	29.3
Jautienos - kiaulienos - salierų maltinukas (T)	28/28/24	K-102 S	11.81	9.66	3.02	144.08
Bulvių košė	80	K-1 P	2.36	4.34	12.51	99.60
Morkų salotos	80	K-22	1.62	7.18	7.52	96.48
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			18.75	32.12	47.8	547.42
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.08	7.41	7.53	99.96
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Daržovių šnicelis kukurūzų apvalkale (augalinis) (T)	90	A-109	2.66	9.34	20.74	171
Bulvių košė (augalinis)	80	K-1Aug	2	4.6	12	98.4
Morkų salotos	80	K-22	1.62	7.18	7.52	96.48
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			9	29.06	64.7	543.84

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dviasia maitinimo projektuose"

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

3 savaitė

Psl.Nr.13

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išciga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai i, g	
Pietūs 09.30 – 13.30 val.						
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis)	150	S-7 <i>G</i>	1.80	4.14	11,94	93.3
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.24	3	0.31	29.3
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Lydekos/ menkės / lašišos maltinukas su daržovėmis (T)	70/10.	A=37 <i>Ž, K</i>	16.48	5.76	1.11	122.36
Perlinės kruopos	80	P-71 <i>G</i>	3.62	4.2	27.03	157.56
Baltojo ir mėlynojo kopūsto salotos	80	S-71	0.51	8.17	4.58	94.22
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			24.29	25.8	49.94	574.74
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis)	150	S=7 <i>G</i>	1.80	4.14	11,94	93.3
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Rissoto su šparaginėmis pupelėmis	104/76	A-41/1 Aug	5.68	18.76	42.7	365.34
Baltojo ir mėlynojo kopūsto salotos	60	S-71	0.38	6.1	3.44	70.66
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			9.5	29.53	63.05	607.3

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

2026-09-09

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Psl.Nr.14

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Pietūs 09.30 – 13.30 val.						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-15	0.80	9.18	5.29	105.64
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Grietinė (30 %)	20	P	0.48	6	0.62	58.6
Vištienos šlaunelės kepsnelis (T)	80	K-1	16	5.5	0.00	115.76
Bulvių košė	80	K-17 P	2.06	4.92	12.04	101.58
Ridikų - morkų - obuolių salotos	80	S-18	0.88	5.98	8.96	91.98
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			21.86	32.11	43.82	551.56
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-15	0.80	9.18	5.29	105.64
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Pupelių - burokėlių troškiny (T)	120	S-27	5.77	6.24	22.27	170.40
Bulvių košė (augalinis)	80	K-17 Aug	2.06	4.92	12.04	101.58
Ridikų - morkų - obuolių salotos	80	S-18	0.88	5.98	8.96	91.98
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			11.15	26.85	65.47	547.6

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dviasia maitinimo projektuose"

7-10 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

3 savaitė

Psl. Nr.15

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Pietūs 09.30 – 13.30 val.						
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S=1	2.62	4.80	9.13	89.76
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Grietinė (30 %)	10	P	0.24	3	0.31	29.3
Troškinta liesa kiauliena su daržovėmis (T)	48/32	K-8	11.11	3.62	5.38	103.04
Kieto grūdo makaronai	100	K-17/1 G, K	4.88	0.88	26.88	134.25
Burokėlių salotos su citrina	100	GS-5	1.03	5.83	6.4	106.80
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			21.52	18.66	65.01	541.15
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2.62	4.80	9.13	89.76
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Daržovių apkepas (Augalinis) (T)	180	K-33	3.66	14.19	37.11	282.83
Burokėlių salotos su citrina	100	GS-5	1.03	5.83	6.4	106.80
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			8.95	25.35	69.55	557.39

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"