MAŽEIKIŲ „VYTURIO“ PRADINĖ MOKYKLA, SODŲ G. 14, MAŽEIKIAI

(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

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 val. iki 17:00 val.

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	110	20,8	7,7	19,9	232
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.1	70	0,7	5,4	2,1	60
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	35	0,4	0,1	1,4	8
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**28,6**	**16,0**	**80,1**	**579**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Uščinienė

1 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:25 - 14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	140	19,1	9,8	30,5	287
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6,8	102
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**27,9**	**21,6**	**79,5**	**624**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

Direktorė
Rasa Uščinienė

1 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vištienos filė troškinta grietinėlėje (tausojantis)	P002.1	65/25	22,3	9,5	1,1	179
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	55	0,7	2,9	3,3	42
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	50	0,4	4,7	1,5	50
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,3**	**22,8**	**57,9**	**554**

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Uščinienė

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:25-14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojantis)	Ž017	90	19,4	3,8	0,0	112
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001.1	95	1,3	8,5	5,7	105
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	20	0,2	0,0	0,5	3
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	29,2	14,7	76,3	554

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Uščinienė

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojantis)	Ž017	90	19,4	3,8	0,0	112
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001.1	95	1,3	8,5	5,7	105
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	20	0,2	0,0	0,5	3
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,2**	**14,7**	**76,3**	**554**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Uščinienė

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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		20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas (tausojantis)	V016	130	14,8	10,6	17,2	223
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Uogienė		20	0,1	0,0	8,2	33
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6,8	102
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**19,7**	**21,9**	**64,1**	**532**

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Uščinienė

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:15-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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		20	1,4	0,3	10,5	50
Virtos kiaulienos dešrelės (tausojantis)	K026	100	13,7	11,6	0,3	160
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	110	4,6	1,1	25,4	130
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018.4	50	1,4	4,2	2,6	54
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.2	50	0,5	3,3	1,7	38
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**23,3**	**22,4**	**62,1**	**543**

Direktorė
Rasa Uščinienė

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	75	19,1	7,3	0,2	143
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	90	5,6	1,1	30,2	153
Baltagūžių kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.1	45	0,6	1,9	2,0	27
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S019	40	0,4	2,9	3,3	41
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,7**	**15,6**	**76,7**	**566**

Parengė: Maisto technologė Daiguolė Gasparavičienė

ŽAIBIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Uščinienė

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:45-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	V023.3	110/20	18,6	11,5	16,5	244
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Uogienė		20	0,1	0,0	8,2	33
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6,8	102
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**23,2**	**22,0**	**67,1**	**559**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rasa Užpinienė

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr051	150	1,0	1,5	8,3	50
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepti jūrų lydekos maltinukai (T)	Se-Ž12	90	16,7	9,5	4,7	171
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S019	55	0,5	4,0	4,6	56
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	40	0,3	3,7	1,2	40
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**24,1**	**19,5**	**74,9**	**571**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

MAŽEIKIŲ „VYTURIO" PRADINĖ MOKYKLA

Direktorė
Rūtčimmm
Rasa Užčiuvienė

2 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32	75	16,7	8,9	9,0	181
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027	50	0,5	2,1	1,5	28
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	50	0,5	0,1	4,4	21
Natūralus jogurtas (indelis)		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**28,5**	**20,7**	**80,8**	**624**

Direktorė
Rūtenė
Rasa Užkūnienė

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Plikytų ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	79
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	80	18,6	7,4	5,7	164
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	80	3,4	0,8	18,5	95
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	50	1,7	3,2	4,4	53
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	30	0,2	2,8	0,9	30
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**27,3**	**17,0**	**66,3**	**528**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

Direktorė
Ilsčinnn
Lasa Ilsčinienė

3 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	D010	130/50	18,0	4,6	30,3	234
Natūralus jogurtas 2,5%		50	1,7	1,3	2,1	26
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	115	1,0	10,8	9,1	138
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**25,7**	**19,5**	**77,6**	**588**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

Direktorė
Rūtenė
Zasa Užpilienė

3 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,0	0,2	10,8	53
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	85/65	22,3	12,1	22,4	288
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.5	75	0,8	2,9	2,4	39
Natūralus jogurtas (indelis)		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,9**	**20,2**	**62,6**	**556**

Direktorė
Rasa Ščiuinienė

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:45-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Garuose kepti lašišų file gabaliukai (tausojantis)	Ž022	75	21,2	14,5	0,0	215
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	90	3,4	0,2	29,4	132
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018.4	45	1,2	3,8	2,4	49
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027	40	0,4	1,7	1,2	22
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,7**	**22,4**	**64,8**	**579**

Direktorė
Rūtenė
Rasa Uškinienė

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:25-14:30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	V023.1	110/20	18,6	11,5	16,5	244
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Uogienė		20	0,1	0,0	8,2	33
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	85	0,9	0,2	7,4	35
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**24,1**	**14,5**	**70,9**	**510**

Parengė: Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

Direktorė
Rasa Ubčinienė