

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo  
8 priedas

**VILNIUS „ATEITIES“ MOKYKLA  
STANEVIČIAUS G. 98, VILNIUS**

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

**\_\_\_15\_\_\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
**11-18 metų \_\_\_**

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams                                                                           |             | I savaitė   |                             | Pirmadienis |                  |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| Pusryčiai 8.30val.                                                                                   |             |             |                             |             |                  |                      |
| Patiekalo pavadinimas                                                                                | Rp. Nr.     | Išiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė vertė, kcal |
|                                                                                                      |             |             | baltymai,                   | riebalai,   | angliavandeniai, |                      |
|                                                                                                      |             |             | g                           | g           | g                |                      |
| Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                                | 3-3/52AT 5  | 300         | 12,46                       | 7,51        | 68,6             | 392,24               |
| Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis                                                  | 15-1/1 2    | 60(48/6/6)  | 8,27                        | 4,46        | 2,40             | 82,87                |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                                            | 17-1/2 2    | 200         | 0,00                        | 0,00        | 0,00             | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                                             |             |             | 20,73                       | 11,97       | 71,00            | 475,11               |
| Pietūs 12.00val.                                                                                     |             |             |                             |             |                  |                      |
| Patiekalo pavadinimas                                                                                | Rp. Nr.     | Išiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė vertė, kcal |
|                                                                                                      |             |             | baltymai,                   | riebalai,   | angliavandeniai, |                      |
|                                                                                                      |             |             | g                           | g           | g                |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)                                                    | 1-3/24AT 1  | 150         | 2,64                        | 2,13        | 13,33            | 83,16                |
| Grietinė (30%)                                                                                       | 18/101 2    | 10          | 0,24                        | 3,00        | 0,32             | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                              | 18/70 1     | 20          | 1,48                        | 0,32        | 8,56             | 43,04                |
| I- Plikytų ryžių plovai su vištiena (tausojantis)                                                    | 10-5/111T4  | 200(80/120) | 25,48                       | 11,57       | 29,54            | 324,26               |
| II-Plikytų ryžių plovai su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis) | 4-5/3AT     | 230         | 5,71                        | 10,65       | 54,48            | 325,69               |
| Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                  | 2-1/7A 3    | 110         | 1,12                        | 5,79        | 5,85             | 80,04                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)                 | 18/25 3     | 60          | 0,24                        | 0,24        | 7,80             | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais                                                                  | 30/1 1      | 200         | 0,00                        | 0,00        | 1,00             | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                   | 18/20 6     | 120         | 0,48                        | 0,00        | 7,32             | 30,00                |
| Iš viso: I variantas                                                                                 |             |             | 31,68                       | 23,05       | 73,72            | 628,02               |
| Iš viso: II variantas                                                                                |             |             | 11,91                       | 22,13       | 98,66            | 629,45               |
| Vakarienė 15.30 val.                                                                                 |             |             |                             |             |                  |                      |
| Patiekalo pavadinimas                                                                                | Rp. Nr.     | Išiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė vertė, kcal |
|                                                                                                      |             |             | baltymai,                   | riebalai,   | angliavandeniai, |                      |
|                                                                                                      |             |             | g                           | g           | g                |                      |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                       | 6-3/61AT 2  | 200/2       | 9,24                        | 5,96        | 49,11            | 287,04               |
| Fermentinis sūris (45%)                                                                              | 18/10 3     | 40          | 8,40                        | 11,20       | 0,80             | 137,60               |
| Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                | 14-5/4AT 10 | 50          | 0,75                        | 2,15        | 3,45             | 36,12                |
| Trufikės morkytės                                                                                    | 18/21 2     | 100         | 1,00                        | 0,20        | 8,70             | 40,60                |
| Nesaldinta krienų arbata                                                                             | 17-1/2 20   | 200         | 0,00                        | 0,00        | 0,00             | 0,00                 |
| Viso                                                                                                 |             |             | 19,39                       | 19,51       | 62,06            | 501,36               |
| Iš viso I (dienos davinio):                                                                          |             |             | 71,80                       | 54,53       | 206,78           | 1604,49              |
| Iš viso II (dienos davinio):                                                                         |             |             | 52,03                       | 53,61       | 231,72           | 1605,92              |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko  
Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Antradienis |
|----------------------------|-----------|-------------|
|----------------------------|-----------|-------------|

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                              | Rp. Nr.    | Išiga (g)           | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                    |            |                     | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis) | 3-3/31AT 4 | 300(231/60/1,3/7,5) | 11,48                       | 13,15        | 63,68              | 418,98               |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                                                        | 18/13      | 125                 | 4,00                        | 3,62         | 6,62               | 75,00                |
| Nesaldinta čiaušelių arbata                                                                                        | 17-1/2 6   | 200                 | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                                    |            |                     | <b>15,48</b>                | <b>16,77</b> | <b>70,30</b>       | <b>493,98</b>        |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                               | Rp. Nr.     | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                     |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (taisojantis)                                    | 1-3/28AT 2  | 150       | 1,1                         | 4,65         | 6,53               | 72,35                |
| Grietinė (30%)                                                                      | 18/101 2    | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                             | 18/70 1     | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (taisojantis)           | 11-8/162T 3 | 130       | 13,56                       | 23,36        | 6,54               | 292,17               |
| II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (taisojantis)                    | 5-5/109AT3  | 170       | 9,96                        | 2,57         | 31,07              | 187,32               |
| Virtos bulvės su krapais (augalinis) (taisojantis)                                  | 4-3/58AT2   | 100       | 2,00                        | 0,10         | 18,37              | 82,50                |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)      | 2-3/59A 3   | 110       | 1,73                        | 5,58         | 10,43              | 99,04                |
| Sezoninės daržovės (mugintė/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3     | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais                                                   | 30/1 1      | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,20               | 2,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                  | 18/20 6     | 120       | 0,48                        | 0,00         | 7,00               | 30,00                |
| <b>Iš viso: I variantas</b>                                                         |             |           | <b>20,83</b>                | <b>37,25</b> | <b>32,00</b>       | <b>684,62</b>        |
| <b>Iš viso: II variantas</b>                                                        |             |           | <b>17,23</b>                | <b>16,46</b> | <b>90,28</b>       | <b>579,77</b>        |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.    | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |            |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (taisojantis)                | 7-8/160T 3 | 130       | 25,85                       | 17,34        | 23,57              | 353,81               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai) | 18/19 3    | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Grietinė 30% rieš.                                           | 18/200 3   | 20        | 0,38                        | 6,00         | 0,62               | 58,40                |
| Nesaldinta melnųjų arbata                                    | 17-1/2 12  | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                  |            |           | <b>26,50</b>                | <b>23,46</b> | <b>27,10</b>       | <b>426,01</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                           |            |           | <b>62,81</b>                | <b>77,48</b> | <b>129,40</b>      | <b>1604,61</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                          |            |           | <b>59,21</b>                | <b>56,69</b> | <b>187,68</b>      | <b>1499,76</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrėna

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė |            | Trečiadienis                |             |                    |                     |
|----------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|---------------------|
| Pusryčiai 8.30val.         |           |            |                             |             |                    |                     |
| Patiekalo pavadinimas      | Rp. Nr.   | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė kcal |
|                            |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                     |
| Ornietas (tausojantis)     | 8-8/162T4 | 160        | 18,22                       | 18,09       | 16,13              | 300,24              |
| Viso grūdo ruginė duona    | 18/70 2   | 30         | 2,22                        | 0,48        | 12,84              | 64,56               |
| Sviestas (82%)             | 18/6 1    | 5          | 0,04                        | 4,13        | 0,04               | 37,47               |
| Švieži pomidorai           | 18-23 4   | 90         | 0,90                        | 0,18        | 3,69               | 10,98               |
| Nesaldinta metų arbata     | 17-1/2 10 | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                |
| Iš viso:                   |           |            | 21,38                       | 22,88       | 32,7               | 422,25              |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Rp. Nr.     | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                       |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)               | 1-3/25 AT 2 | 150        | 1,26                        | 2,61         | 10,05              | 68,70                |
| Grietinė (30%)                                                                                        | 18/101 2    | 10         | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                               | 18/70 1     | 20         | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelėmis ir česnakų marinatu (tausojantis) | 10-5/-165T2 | 120        | 32,06                       | 18,92        | 0,56               | 240,82               |
| II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)                     | 5-8/160T1   | 110        | 8,20                        | 6,42         | 23,84              | 190,27               |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)                                                        | 4-5/104AT1  | 90         | 2,25                        | 0,59         | 24,66              | 121,79               |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)                                  | 2-1/38A 2   | 110        | 1,10                        | 3,50         | 9,64               | 74,60                |
| Sezoninės daržovės (auginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)                   | 18/25 3     | 60         | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                                                                      | 30/1 1      | 200        | 0,20                        | 0,00         | 1,20               | 6,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                    | 18/20 6     | 120        | 0,84                        | 0,00         | 13,32              | 51,60                |
| <b>Iš viso: I variantas</b>                                                                           |             |            | <b>39,67</b>                | <b>29,18</b> | <b>76,11</b>       | <b>670,07</b>        |
| <b>Iš viso: II variantas</b>                                                                          |             |            | <b>15,81</b>                | <b>16,68</b> | <b>99,39</b>       | <b>619,52</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr.   | Išveža (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                            |           |             | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais         | 6-6/102 3 | 170(153/17) | 10,66                       | 15,18        | 42,45              | 350,26               |
| Trintos uogos (mėsos arba braškes arba juodieji serbentai) | 18/19 3   | 30          | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,8                 |
| Pienas (2,5%)                                              | 18/3 5    | 200         | 6,80                        | 5,00         | 9,80               | 111,40               |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata                         | 17-1/2 8  | 200         | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                |           |             | <b>17,73</b>                | <b>20,3</b>  | <b>55,16</b>       | <b>475,46</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                         |           |             | <b>78,78</b>                | <b>72,36</b> | <b>163,97</b>      | <b>1567,78</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                        |           |             | <b>54,92</b>                | <b>59,86</b> | <b>187,25</b>      | <b>1517,23</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko  
Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Ketvirtadienis |
|----------------------------|-----------|----------------|
|----------------------------|-----------|----------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta marmų košė su sėlenėlemis ir sviestu (82%) (tausojančias) | 3-3/47T 4 | 300        | 13,05                       | 7,04        | 58,28              | 348,73               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)     | 18/19 3   | 30         | 0,27                        | 0,12        | 2,91               | 13,8                 |
| Raugintų pavykų (0,3%) kokteilis su uogomis                      | 15-1/6 2  | 150        | 3,89                        | 0,49        | 11,22              | 64,84                |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                        | 17-1/2 14 | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                  |           |            | <b>17,21</b>                | <b>7,65</b> | <b>72,41</b>       | <b>427,37</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)                    | 1-3/35AT   | 150        | 4,60                        | 2,37         | 19,10              | 116,14               |
| Grietinė (30%)                                                                       | 18/101 2   | 10         | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              | 18/70 1    | 20         | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Jautienos- kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu                                 | 12-8/3T 4  | 110/25     | 20,53                       | 14,04        | 11,76              | 275,76               |
| II- Lazanija su daržovėmis (tausojančias)                                            | 4-8/203 2  | 230        | 11,46                       | 11,98        | 27,56              | 265,48               |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyrų aliejumi (tausojančias)                            | 6-3/61AT 1 | 90         | 4,15                        | 1,78         | 22,10              | 121,11               |
| Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)                                        | 2-1/16A 4  | 110        | 1,13                        | 5,14         | 7,88               | 79,23                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3    | 60         | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis                                                  | 30/1 1     | 200        | 0,00                        | 0,00         | 1,00               | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                   | 18/20 6    | 120        | 1,08                        | 0,12         | 14,04              | 56,40                |
| <b>Iš viso: I variantas</b>                                                          |            |            | <b>33,45</b>                | <b>27,01</b> | <b>92,56</b>       | <b>759,20</b>        |
| <b>Iš viso: II variantas</b>                                                         |            |            | <b>20,23</b>                | <b>23,17</b> | <b>86,26</b>       | <b>627,81</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                      |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių plokštainis                   | 4-8/170 4 | 150        | 6,75                        | 5,08         | 30,1               | 193,20               |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)          | 18/2 6    | 30         | 1,41                        | 0,75         | 1,35               | 17,79                |
| Kefyras (2,5%)                       | 18/4 7    | 200        | 6,80                        | 5,00         | 9,80               | 111,40               |
| Nesaldinta erškėtinė vaisių arbata   | 17-1/2 16 | 200        | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                          |           |            | <b>14,96</b>                | <b>10,83</b> | <b>41,25</b>       | <b>322,39</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davialis):</b>  |           |            | <b>65,62</b>                | <b>45,49</b> | <b>206,22</b>      | <b>1508,96</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davialis):</b> |           |            | <b>52,4</b>                 | <b>41,65</b> | <b>199,92</b>      | <b>1377,57</b>       |

Parengė dietistė

*[Signature]*

Ksenija Balkovskaja-Stecko  
Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | I savaitė | Penktadienis |
|----------------------------|-----------|--------------|
|----------------------------|-----------|--------------|

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr.   | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojančis) | 3-3/5AT   | 300        | 9,00                        | 5,58        | 55,27              | 313,04               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)   | 18/19.3   | 30         | 0,27                        | 0,12        | 2,91               | 13,80                |
| Pienas (2,5%)                                                  | 18/3.5    | 200        | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 111,40               |
| Nesaldinta kienočių arbata                                     | 17-1/2.18 | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                |           |            | <b>16,07</b>                | <b>10,7</b> | <b>67,98</b>       | <b>438,24</b>        |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                            | Rp. Nr.    | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                  |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančis)                                                       | 1-3/39AT2  | 150        | 1,41                        | 3,14         | 10,51              | 76,06                |
| Grietinė (30%)                                                                                   | 18/101.2   | 10         | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdų ruginė duona                                                                          | 18/70.1    | 20         | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančis)         | 9-7/-141T4 | 110        | 17,06                       | 0,75         | 5,53               | 159,06               |
| II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis) (tausojančis) | 4-8/198AT  | 260        | 6,50                        | 5,41         | 37,91              | 227,60               |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančis)                                                  | 3-3/68AT   | 100        | 2,68                        | 3,12         | 21,66              | 129,83               |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 2-1/22A3   | 110        | 1,39                        | 5,10         | 5,94               | 75,37                |
| Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)             | 18/25.3    | 60         | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas mėtų                                                                    | 30/1.1     | 200        | 0,40                        | 0,00         | 1,40               | 8,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                               | 18/20.6    | 120        | 0,36                        | 0,48         | 18,12              | 70,80                |
| <b>Iš viso: I variantas</b>                                                                      |            |            | <b>25,26</b>                | <b>16,13</b> | <b>79,84</b>       | <b>625,68</b>        |
| <b>Iš viso: II variantas</b>                                                                     |            |            | <b>12,02</b>                | <b>17,69</b> | <b>90,56</b>       | <b>564,39</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.   | Išveža (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |           |             | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas lietinys su vištienos mėsos įdaru (tausojančis) | 10-9/182T | 150(100/50) | 17,46                       | 18,85        | 29,79              | 359,3                |
| Grietinė 30% rieš.                                               | 18/200.4  | 30          | 0,57                        | 9,00         | 0,93               | 87,60                |
| Nesaldinta žolelių arbata                                        | 17-1/2.20 | 200         | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                      |           |             | <b>18,03</b>                | <b>27,85</b> | <b>30,72</b>       | <b>446,90</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                               |           |             | <b>59,36</b>                | <b>54,7</b>  | <b>178,54</b>      | <b>1510,82</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                              |           |             | <b>46,12</b>                | <b>56,24</b> | <b>189,26</b>      | <b>1449,53</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Pirmadienis |
|----------------------------|------------|-------------|
|----------------------------|------------|-------------|

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.     | Beiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-8/167 T 4 | 300       | 11,77                       | 10,51        | 51,97              | 384,79               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)     | 18/19 3     | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldinta juodoji arbata                                        | 17-1/2 2    | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                  |             |           | <b>12,04</b>                | <b>10,63</b> | <b>54,88</b>       | <b>398,59</b>        |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.     | Beiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |             |             | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)                                     | 1-3/001AT   | 150         | 1,04                        | 8,46         | 5,95               | 106,98               |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              | 18/70 1     | 20          | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)   | 10-5/100T 3 | 130(102/28) | 20,96                       | 11,33        | 3,98               | 256,46               |
| II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)                   | 5-5/104AT1  | 130         | 12,75                       | 5,87         | 33,11              | 236,42               |
| Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)                                   | 3-3/64AT    | 80          | 1,84                        | 1,48         | 18,64              | 96,44                |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliciaus padažu (augalinis)                      | 2-1/19A4    | 110         | 1,33                        | 10,7         | 5,68               | 124,32               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3     | 60          | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais                                                 | 30/1 1      | 200         | 0,00                        | 0,00         | 1,00               | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                   | 18/20 6     | 120         | 0,48                        | 0,00         | 7,32               | 30,00                |
| <b>Iš viso: I variantas</b>                                                          |             |             | <b>27,37</b>                | <b>32,53</b> | <b>58,93</b>       | <b>695,56</b>        |
| <b>Iš viso: II variantas</b>                                                         |             |             | <b>19,16</b>                | <b>27,07</b> | <b>88,06</b>       | <b>675,52</b>        |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.    | Beiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |            |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas (9%) (tausojantis)                           | 7-8/169T 4 | 160       | 20,00                       | 13,70        | 33,30              | 336,52               |
| Grietinė 30%rieb                                             | 18/200 4   | 30        | 0,57                        | 9,00         | 0,93               | 87,60                |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai) | 18/19 3    | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldinta ramunėlių arbata                                  | 17-1/2 4   | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                  |            |           | <b>20,84</b>                | <b>22,82</b> | <b>37,14</b>       | <b>437,92</b>        |
| <b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>                          |            |           | <b>60,25</b>                | <b>65,98</b> | <b>150,95</b>      | <b>1532,07</b>       |
| <b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>                         |            |           | <b>52,04</b>                | <b>60,52</b> | <b>180,08</b>      | <b>1512,03</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus „Ateities“ mokyklės  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Antradienis |
|----------------------------|------------|-------------|
|----------------------------|------------|-------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                             |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Omlėtas (taisojantis)       | 8-8/162T4 | 160       | 18,22                       | 18,09        | 16,13              | 300,24               |
| Viso grūdo ruginė duona     | 18/70 2   | 30        | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                |
| Sviestas (82%)              | 18/6 1    | 5         | 0,04                        | 4,13         | 0,04               | 37,47                |
| Trąškos morkytės            | 18/21 2   | 100       | 1,00                        | 0,20         | 8,70               | 40,60                |
| Nesaldinta čioirelių arbata | 17-1/2 6  | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>             |           |           | <b>21,48</b>                | <b>22,90</b> | <b>37,71</b>       | <b>442,87</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                                          | Rp. Nr.     | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (taisojantis)                                                | 1-3/34AT 1  | 150       | 4,33                        | 1,86         | 18,6               | 108,43               |
| Grietinė (30%)                                                                                                 | 18/101 2    | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                                        | 18/70 1     | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (taisojantis)                                                      | 11-5/102T 3 | 110       | 26,11                       | 12,19        | 9,1                | 249,32               |
| II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (taisojantis) | 5-8/160AT3  | 110       | 9,65                        | 6,08         | 25,66              | 196,17               |
| Bulvių košė (taisojantis)                                                                                      | 4-3/8T      | 100       | 2,18                        | 3,72         | 15,98              | 107,34               |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)                                           | 2-1/38A 2   | 110       | 1,10                        | 3,50         | 9,64               | 74,60                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)                           | 18/25 3     | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis                                                                            | 30/1 1      | 200       | 0,00                        | 0,00         | 1,00               | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                             | 18/20 6     | 120       | 0,48                        | 0,00         | 11,88              | 48,00                |
| <b>Iš viso: I variantas</b>                                                                                    |             |           | <b>36,16</b>                | <b>24,83</b> | <b>82,88</b>       | <b>698,25</b>        |
| <b>Iš viso: II variantas</b>                                                                                   |             |           | <b>19,70</b>                | <b>18,72</b> | <b>99,44</b>       | <b>645,10</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.    | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |            |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Mieliniai blynai (taisojantis)                               | 6-6/-119 3 | 150       | 15,65                       | 8,23         | 74,86              | 433,31               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai) | 18/19 3    | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Pienas (2,5%)                                                | 18/3 4     | 150       | 5,10                        | 3,75         | 7,35               | 83,55                |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata                           | 17-1/2 8   | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                  |            |           | <b>21,02</b>                | <b>12,1</b>  | <b>85,12</b>       | <b>530,66</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                           |            |           | <b>78,66</b>                | <b>59,83</b> | <b>205,71</b>      | <b>1671,78</b>       |
| <b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>                         |            |           | <b>62,7</b>                 | <b>53,72</b> | <b>222,27</b>      | <b>1618,63</b>       |

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Trečiadienis |
|----------------------------|------------|--------------|
|----------------------------|------------|--------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/57AT  | 300       | 7,4                         | 4,14        | 66,99              | 338,43               |
| Trintos uogos (avišės arba braškės arba juodieji serbentai)           | 18/19.3   | 30        | 0,27                        | 0,12        | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                           | 18/13     | 125       | 4,00                        | 3,62        | 6,62               | 75,00                |
| Nesaldinta kinrožių arbata                                            | 17-1/2.18 | 200       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                       |           |           | <b>11,67</b>                | <b>7,88</b> | <b>76,52</b>       | <b>427,23</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba augalinis (tausojantis)                                       | 1-3/40AT1 | 150       | 1,28                        | 3,20         | 10,61              | 76,41                |
| Grietinė (30%)                                                                       | 18/101.2  | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              | 18/70.1   | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Troškintas vištiesos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)       | 10-7/148T | 120       | 22,80                       | 3,94         | 7,69               | 157,52               |
| II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)                            | 4-8/201.2 | 170       | 13,37                       | 9,46         | 18,91              | 188,41               |
| Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)                                             | 3-3/53AT  | 90        | 5,53                        | 1,23         | 30,29              | 155,34               |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)     | 2-1/35A   | 110       | 1,30                        | 5,81         | 4,80               | 77,13                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25.3   | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Sezoniniai vaisiai                                                                   | 18/20.6   | 120       | 1,20                        | 0,48         | 28,08              | 110,40               |
| <b>Iš viso I variantas</b>                                                           |           |           | <b>34,07</b>                | <b>18,22</b> | <b>98,15</b>       | <b>683,36</b>        |
| <b>Iš viso II variantas</b>                                                          |           |           | <b>24,64</b>                | <b>23,74</b> | <b>109,37</b>      | <b>714,25</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis) | 4-8/160T4 | 170       | 20,71                       | 13,48        | 42,01              | 372,27               |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                         | 18/2.6    | 30        | 1,41                        | 0,75         | 1,35               | 17,79                |
| Kefyras (2,5%)                                      | 18/4.6    | 150       | 5,10                        | 3,75         | 7,35               | 83,55                |
| Nesaldinta kmyzų arbata                             | 17-1/2.20 | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso</b>                                      |           |           | <b>27,22</b>                | <b>17,98</b> | <b>50,71</b>       | <b>473,61</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                  |           |           | <b>72,96</b>                | <b>44,08</b> | <b>225,38</b>      | <b>1584,20</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                 |           |           | <b>63,53</b>                | <b>49,6</b>  | <b>236,6</b>       | <b>1615,09</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Sterko  
Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Ketvirtadienis |
|----------------------------|------------|----------------|
|----------------------------|------------|----------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.  | Išiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Miešinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančis) | 3-3/30T3 | 300        | 8,42                        | 4,812         | 55,75              | 299,91               |
| Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis | 15-1/1 2 | 80(64/8/8) | 11,02                       | 5,94          | 3,20               | 110,49               |
| Nesaldinta juodoji arbata                           | 17-1/2 2 | 200        | 0,00                        | 0,00          | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                     |          |            | <b>19,44</b>                | <b>10,752</b> | <b>58,95</b>       | <b>410,40</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                               | Rp. Nr.    | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                     |            |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)                                                    | 1-3/28AT 2 | 150       | 1,1                         | 4,65         | 6,53               | 72,35                |
| Grietinė (30%)                                                                                      | 18/101 2   | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                             | 18/70 1    | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojančis)                                                | 11-5/163T  | 200       | 29,5                        | 16,05        | 28,92              | 378,57               |
| II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojančis) | 4-5/102AT3 | 240       | 9,02                        | 12,02        | 38,2               | 297,22               |
| Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)                                                      | 2-3/65A    | 110       | 0,84                        | 4,51         | 2,45               | 53,85                |
| Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)                | 18/25 3    | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis                                                                 | 30/1 1     | 200       | 0,00                        | 0,00         | 1,00               | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                  | 18/20 7    | 120       | 1,08                        | 0,12         | 14,40              | 56,40                |
| <b>Iš viso - I variantas</b>                                                                        |            |           | <b>34,48</b>                | <b>28,89</b> | <b>69,98</b>       | <b>671,73</b>        |
| <b>Iš viso - II variantas</b>                                                                       |            |           | <b>14,00</b>                | <b>24,86</b> | <b>79,26</b>       | <b>590,38</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (tausojančis) (kibinas) | 10-8-172T | 120       | 16,35                       | 23,6          | 42,14              | 454,42               |
| Daržovių sultinys (augalinis) (tausojančis)                        | 1-3/19AT  | 200       | 1,08                        | 0,29          | 5,52               | 29,09                |
| Nesaldinta melnų arbata                                            | 17-1/2 12 | 200       | 0,00                        | 0,00          | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                        |           |           | <b>17,43</b>                | <b>23,89</b>  | <b>47,66</b>       | <b>483,51</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinių):</b>                                 |           |           | <b>71,35</b>                | <b>63,532</b> | <b>176,59</b>      | <b>1565,64</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinių):</b>                                |           |           | <b>50,87</b>                | <b>59,502</b> | <b>185,87</b>      | <b>1484,29</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus „Atėities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | II savaitė | Penktadienis |
|----------------------------|------------|--------------|
|----------------------------|------------|--------------|

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                            | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                  |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančis) | 3-3/13T 3 | 300       | 16,00                       | 11,12        | 65,91              | 427,90               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)                     | 18/19 3   | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                                        | 17-1/2 10 | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                  |           |           | <b>16,27</b>                | <b>11,24</b> | <b>68,82</b>       | <b>441,70</b>        |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                    | Rp. Nr.     | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                          |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)                      | 1-3/38AT 1  | 150       | 3,02                        | 4,92         | 15,97              | 120,34               |
| Grietinė (30%)                                                                                           | 18/101 2    | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                                  | 18/70 1     | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I-Keptas orkaitėje lydekės ir lašitos maltinukas (tausojančis)                                           | 9-8/163T3   | 110       | 22,30                       | 11,30        | 5,80               | 223,21               |
| II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojančis) | 3-8/160AT 3 | 110       | 3,55                        | 4,07         | 22,00              | 144,57               |
| Bulvių ir morkų košė (tausojančis)                                                                       | 4-3/62T     | 100       | 1,73                        | 1,77         | 12,36              | 72,32                |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)                                  | 2-1/20A 3   | 110       | 3,81                        | 7,98         | 14,47              | 120,43               |
| Sezoninės daržovės (rauginči/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)                     | 18/25 3     | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                                                                         | 30/1 1      | 200       | 0,20                        | 0,00         | 1,20               | 6,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                       | 18/20 7     | 120       | 0,48                        | 0,00         | 7,32               | 30,00                |
| <b>Iš viso I variantas</b>                                                                               |             |           | <b>33,50</b>                | <b>29,53</b> | <b>73,80</b>       | <b>678,86</b>        |
| <b>Iš viso II variantas</b>                                                                              |             |           | <b>14,75</b>                | <b>22,30</b> | <b>90,00</b>       | <b>600,22</b>        |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr.   | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas lietus su varške (varškė 9%) (tausojančis) (82/58) | 6-8/163T  | 140       | 13,16                       | 15,83        | 28,38              | 308,32               |
| Grietinė 30% rieš.                                                  | 18/200 4  | 30        | 0,57                        | 9,00         | 0,93               | 87,60                |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)        | 18/19 3   | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldinta melisų arbata                                            | 17-1/2 12 | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                         |           |           | <b>14,00</b>                | <b>24,95</b> | <b>32,22</b>       | <b>409,72</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                                  |           |           | <b>63,77</b>                | <b>65,72</b> | <b>174,84</b>      | <b>1530,28</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                                 |           |           | <b>45,02</b>                | <b>58,49</b> | <b>191,04</b>      | <b>1451,64</b>       |

|                            |             |             |
|----------------------------|-------------|-------------|
| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Pirmadienis |
|----------------------------|-------------|-------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr.  | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                               |          |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sveikuoliški sausieji pusryčiai (taisojantis) |          | 80        | 6,32                        | 0,96        | 68,00              | 308,80               |
| Pienas (2,5%)                                 | 18/3 5   | 200       | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 111,40               |
| Nesaldinta juodoji arbata                     | 17-1/2 2 | 200       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                               |          |           | <b>13,12</b>                | <b>5,96</b> | <b>77,80</b>       | <b>420,20</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.     | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (taisojantis)                      | 1-3/34AT 1  | 150       | 4,33                        | 1,86         | 18,6               | 108,43               |
| Grietinė (30%)                                                                       | 18/101 2    | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              | 18/70 1     | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (taisojantis)                 | 10-7/145T 3 | 110       | 20,7                        | 6,93         | 13,94              | 201,01               |
| II - Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (taisojantis)                     | 5-8/162T 3  | 110       | 7,33                        | 6,14         | 18,48              | 159,43               |
| Virti griekiai (augalinis) (taisojantis)                                             | 3-3/53AT    | 90        | 5,54                        | 1,28         | 30,3               | 155,35               |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)      | 2-1/8A 3    | 110       | 1,21                        | 5,68         | 4,32               | 73,24                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3     | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas mėtų                                                        | 30/1 1      | 200       | 0,40                        | 0,00         | 1,40               | 8,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                   | 18/20 6     | 120       | 0,84                        | 0,00         | 13,32              | 51,60                |
| <b>Iš viso I variantas</b>                                                           |             |           | <b>34,98</b>                | <b>19,31</b> | <b>98,56</b>       | <b>704,19</b>        |
| <b>Iš viso II variantas</b>                                                          |             |           | <b>21,61</b>                | <b>18,52</b> | <b>103,10</b>      | <b>662,61</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.    | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |            |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (taisojantis)         | 7-8/160T 3 | 130       | 25,85                       | 17,34        | 23,57              | 353,81               |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                           | 18/2 6     | 30        | 1,41                        | 0,75         | 1,35               | 17,79                |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) | 18/19 3    | 30        | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldinta erškėtinė vaisių arbata                    | 17-1/2 16  | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                           |            |           | <b>27,53</b>                | <b>18,21</b> | <b>27,83</b>       | <b>385,40</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                    |            |           | <b>75,63</b>                | <b>43,48</b> | <b>204,19</b>      | <b>1509,79</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                   |            |           | <b>62,26</b>                | <b>42,69</b> | <b>208,73</b>      | <b>1468,21</b>       |

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Antradienis |
|----------------------------|-------------|-------------|
|----------------------------|-------------|-------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.   | Beiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/8T 3  | 300       | 9,97                        | 8,44        | 48,54              | 314,88               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)    | 18/19 3   | 30        | 0,27                        | 0,12        | 2,91               | 13,80                |
| Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis                     | 15-1/6 5  | 200       | 5,18                        | 0,65        | 14,96              | 86,45                |
| Nesaldinta kinrožių arbata                                      | 17-1/2 18 | 200       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                 |           |           | <b>15,42</b>                | <b>9,21</b> | <b>66,41</b>       | <b>415,13</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                    | Rp. Nr.     | Beiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                          |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/83AT2   | 150       | 1,56                        | 3,19         | 6,64               | 62,24                |
| Grietinė (30%)                                                                           | 18/101 2    | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdų ruginė duona                                                                  | 18/70 1     | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I- Kiaulienos troškinytis su morkų griežinėliais (tausojantis)                           | 11-5/102T5  | 130       | 23,04                       | 13,33        | 6,12               | 236,7                |
| II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)                                         | 4-5/101AT 4 | 150       | 2,94                        | 7,85         | 13,02              | 134,59               |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)                                           | 3-3/68AT    | 100       | 2,68                        | 3,12         | 21,66              | 129,83               |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 2-1/18A 3   | 110       | 1,01                        | 3,50         | 4,00               | 51,66                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)     | 18/25 3     | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais                                                     | 30/1 1      | 200       | 0,00                        | 0,00         | 1,00               | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                       | 18/20 6     | 120       | 1,20                        | 0,48         | 28,08              | 110,40               |
| <b>Iš viso I variantas</b>                                                               |             |           | <b>31,45</b>                | <b>27,18</b> | <b>84,18</b>       | <b>701,39</b>        |
| <b>Iš viso II variantas</b>                                                              |             |           | <b>11,35</b>                | <b>21,7</b>  | <b>91,08</b>       | <b>599,28</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr.   | Beiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                     |           |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Morkų pyragas                       | 15-8/155  | 120       | 6,93                        | 30,62        | 36,79              | 453,76               |
| Nesaldintas jogurtas (2.5%)         | 18/2 6    | 30        | 1,41                        | 0,75         | 1,35               | 17,79                |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata  | 17-1/2 20 | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                         |           |           | <b>8,34</b>                 | <b>31,37</b> | <b>38,14</b>       | <b>471,55</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>  |           |           | <b>55,21</b>                | <b>67,76</b> | <b>188,73</b>      | <b>1588,07</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b> |           |           | <b>35,11</b>                | <b>62,28</b> | <b>195,63</b>      | <b>1485,96</b>       |

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Trečiadienis |
|----------------------------|-------------|--------------|
|----------------------------|-------------|--------------|

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                                                       | Rp. Nr.      | Išiga (g)       | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                             |              |                 | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpio ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias) | 16-8/15TT 10 | 150(72/6/36/36) | 26,58                       | 24,07        | 37,20              | 464,40               |
| Šiaudeliais pjaustyti agurkai                                                                                               | 18/22 4      | 90              | 0,72                        | 0,18         | 2,07               | 12,78                |
| Nesaldinta kminų arbata                                                                                                     | 17-1/2 20    | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                                             |              |                 | <b>27,30</b>                | <b>24,25</b> | <b>39,27</b>       | <b>477,18</b>        |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                                  | Rp. Nr.     | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                        |             |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Spūnų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)                                        | 1-3/94AT 2  | 150       | 1,29                        | 1,52         | 7,88               | 50,35                |
| Grietinė (30%)                                                                                         | 18/101 2    | 10        | 0,24                        | 3,00         | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                                | 18/70 1     | 20        | 1,48                        | 0,32         | 8,56               | 43,04                |
| I-Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)             | 10-8/181T2  | 120       | 29,44                       | 3,60         | 11,07              | 195,28               |
| II-Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojančias) | 4-8/-175AT4 | 160       | 3,79                        | 6,61         | 15,01              | 134,70               |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)                                                        | 4-5/104AT2  | 100       | 2,50                        | 0,65         | 27,40              | 135,32               |
| Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)                                             | 2-1/21A     | 110       | 1,27                        | 6,24         | 11,03              | 103,85               |
| Sezoninės daržovės (maginti/sviesti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)                   | 18/25 3     | 60        | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis                                                                    | 30/1 1      | 200       | 0,00                        | 0,00         | 1,00               | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                     | 18/20 6     | 120       | 0,36                        | 0,48         | 18,12              | 70,80                |
| <b>Iš viso I variantas</b>                                                                             |             |           | <b>36,82</b>                | <b>16,05</b> | <b>93,18</b>       | <b>666,16</b>        |
| <b>Iš viso II variantas</b>                                                                            |             |           | <b>11,17</b>                | <b>19,06</b> | <b>97,12</b>       | <b>605,58</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr.  | Išiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |          |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojančias) | 7-3/60T3 | 160       | 20,9                        | 8,64         | 42,16              | 346,45               |
| Grietinė 30%rieb.                                                 | 18/200 4 | 30        | 0,57                        | 9,00         | 0,93               | 87,60                |
| Nesaldinta melisų arbata                                          | 17-1/2 8 | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                       |          |           | <b>21,47</b>                | <b>17,64</b> | <b>43,09</b>       | <b>434,05</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                                |          |           | <b>85,59</b>                | <b>57,94</b> | <b>175,54</b>      | <b>1527,39</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                               |          |           | <b>59,94</b>                | <b>60,95</b> | <b>179,48</b>      | <b>1516,81</b>       |

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko  
Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

|                            |             |                |
|----------------------------|-------------|----------------|
| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Ketvirtadienis |
|----------------------------|-------------|----------------|

## Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.   | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|----------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |           |            | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė su augaliniu gerimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(taisojantis) | 3-3/17AT  | 310        | 10,63                       | 16,79          | 58,11              | 432,71               |
| Trintos uogos (uvičės arba braškės arba juodieji serbentai)                             | 18/19 3   | 30         | 0,27                        | 0,12           | 2,91               | 13,80                |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                                               | 17-1/2 14 | 200        | 0,00                        | 0,00           | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                         |           |            | <b>10,9</b>                 | <b>16,91</b>   | <b>61,02</b>       | <b>446,51</b>        |

## Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.     | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|----------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |             |            | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (taisojantis) | 1-3/25 AT 2 | 150        | 1,26                        | 2,61           | 10,05              | 68,70                |
| Grietinė (30%)                                                                          | 18/101 2    | 10         | 0,24                        | 3,00           | 0,32               | 29,20                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                 | 18/70 1     | 20         | 1,48                        | 0,32           | 8,56               | 43,04                |
| I-Variškės apkepės su uogomis (taisojantis) (118/22)                                    | 7-8/170T    | 160        | 21,55                       | 22,01          | 24,08              | 382,20               |
| Nesaldintas jogurtas (2.5%)                                                             | 18/2 6      | 30         | 1,41                        | 0,75           | 1,35               | 17,79                |
| II- Avižinių karis (augalinis)(taisojantis)                                             | 5-5/108AT3  | 140        | 8,99                        | 4,31           | 22,78              | 159,04               |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (taisojantis)                                | 6-3/61AT    | 100        | 4,62                        | 1,98           | 24,56              | 134,57               |
| Vietų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)          | 2-3/59A 3   | 110        | 1,73                        | 5,58           | 10,43              | 99,04                |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                                                        | 30/1 1      | 200        | 0,20                        | 0,00           | 1,20               | 6,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                      | 18/20 6     | 120        | 1,2                         | 0,48           | 28,08              | 110,4                |
| <b>Iš viso I variantas</b>                                                              |             |            | <b>27,34</b>                | <b>29,17</b>   | <b>73,64</b>       | <b>657,33</b>        |
| <b>Iš viso II variantas</b>                                                             |             |            | <b>19,72</b>                | <b>18,28</b>   | <b>105,98</b>      | <b>649,99</b>        |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.   | Išveža (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|----------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |           |            | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (110/40) | 5-8/162 3 | 150        | 14,4                        | 11,56          | 30,57              | 334,06               |
| Nesaldintas jogurtas (2.5%)                                           | 18/2 6    | 30         | 1,41                        | 0,75           | 1,35               | 17,79                |
| Nesaldinta melisų arbata                                              | 17-1/2 12 | 200        | 0,00                        | 0,00           | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                           |           |            | <b>15,81</b>                | <b>12,31</b>   | <b>31,92</b>       | <b>351,85</b>        |
| <b>Iš viso I (dienos davinio):</b>                                    |           |            | <b>54,05</b>                | <b>58,39</b>   | <b>106,58</b>      | <b>1455,69</b>       |
| <b>Iš viso II (dienos davinio):</b>                                   |           |            | <b>46,43</b>                | <b>47,50</b>   | <b>108,92</b>      | <b>1448,35</b>       |

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

14



Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Lydмила Kобрina

| 11-18 metų amžiaus vaikams | III savaitė | Penktadienis |
|----------------------------|-------------|--------------|
|----------------------------|-------------|--------------|

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.    | Išgiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Grūdų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias) | 3-3/52AT 4 | 200        | 8,3                         | 5,02         | 45,72              | 258,15               |
| Viso grūdų ruginė duona su sviestu (82%)                              | 16-1/3 4   | 40(35/5)   | 2,63                        | 4,69         | 15,02              | 112,79               |
| Virtas kiaušinis (tausojančias)                                       | 8-3/60T 1  | 50         | 6,15                        | 5,85         | 0,35               | 78,65                |
| Nesaldinta čiaubrelė arbata                                           | 17-1/2 6   | 200        | 0,000                       | 0,000        | 0,000              | 0,000                |
| <b>Iš viso:</b>                                                       |            |            | <b>17,08</b>                | <b>15,56</b> | <b>61,09</b>       | <b>449,59</b>        |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                      | Rp. Nr.    | Išgiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojančias)                                             | 1-3/42AT   | 150        | 1,46                        | 2,32         | 11,25              | 71,57                |
| Crėtinėlė (35%)                                                                            | 18/102     | 10         | 0,22                        | 3,60         | 0,28               | 34,30                |
| Viso grūdų batono skrebučiai                                                               | 18/18 2    | 15         | 1,65                        | 2,29         | 10,17              | 68,77                |
| I- Orkaitėje keptas kopotas jūros lydekės maitinimas (tausojančias)                        | 9-7/146T3  | 110        | 24,48                       | 6,01         | 7,57               | 184,86               |
| II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojančias)                | 5-8/166T   | 280        | 9,40                        | 10,97        | 24,41              | 283,24               |
| Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojančias)          | 4-8/163AT3 | 100        | 2,23                        | 5,22         | 20,78              | 139,03               |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A    | 110        | 1,3                         | 5,62         | 4,8                | 77,13                |
| Sezoninės daržovės (trauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)      | 18/25 3    | 60         | 0,24                        | 0,24         | 7,80               | 34,32                |
| Stalo vanduo paskanintas mėtų                                                              | 30/1 1     | 200        | 0,40                        | 0,00         | 1,40               | 8,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                                                         | 18/20 6    | 120        | 0,48                        | 0,00         | 11,88              | 48,00                |
| <b>II viso:</b>                                                                            |            |            | <b>32,46</b>                | <b>25,3</b>  | <b>75,93</b>       | <b>665,98</b>        |
| <b>II viso - II variantas</b>                                                              |            |            | <b>15,15</b>                | <b>25,04</b> | <b>71,99</b>       | <b>625,33</b>        |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.   | Išgiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje keptas viso grūdų lietinys su obuolių ir cinamono įdaru (tausojančias)(88/62) | 6-6/104 4 | 150        | 7,62                        | 11,71        | 28,57              | 250,30               |
| Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)                            | 18/19 3   | 30         | 0,27                        | 0,12         | 2,91               | 13,80                |
| Pienas (2,5%)                                                                           | 18/3 5    | 200        | 6,80                        | 5,00         | 9,80               | 111,40               |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                                               | 17-1/2 4  | 200        | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Viso</b>                                                                             |           |            | <b>14,69</b>                | <b>16,83</b> | <b>41,28</b>       | <b>375,50</b>        |
| <b>II viso I (dienos davinio):</b>                                                      |           |            | <b>64,23</b>                | <b>57,69</b> | <b>178,3</b>       | <b>1491,07</b>       |
| <b>II viso II (dienos davinio):</b>                                                     |           |            | <b>46,92</b>                | <b>57,43</b> | <b>174,36</b>      | <b>1450,42</b>       |