

Mažeikių Kalnėnų progimnazija
Pavenčių g. 3, LT-89187 Mažeikiai

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6–10 metų vaikams

Ištaigos darbo laikas
Nuo __ iki __ val.

Tvirtinu:

Valgiaraštį parengė: VšĮ „Tikra mityba“ Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė



1 savaitė Pirmadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (AT)	9 Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (T)	17 A	75	15,98	10,53	8,71	191,16
Virtos perlinės kruopos (A)(T)	6T2	75	2,42	0,44	18,61	88,16
Švieži agurkai, žied. kopūstai (A)	D006	100	1,66	1,46	3,4	22,46
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			27,29	16,21	65,37	525,14

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams**

1 savaitė Antradienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (A) (T)	Sr17/2	150	3,59	3,26	14,38	94,7
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Virti varškėčiai (T)	82 A	150	20	10,12	33,53	302,83
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1	0,8	1,3	16
Vyšniniai pomidoriukai (A)	D006	50	0,5	0,1	2,05	11,1
Cukinija (A)	D006	50	0,6	0,06	1,7	9,66
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			27,39	14,94	74,76	536,29

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams**

1 savaitė Trečiadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(žied.kop,brok.,žirn.paprik. ar kita) (AT)	45AT3	150	1,7	1,6	8,3	54
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Vištienos troškinys su grikiais (T)	5 A	75/75	23,33	13,09	23,06	318,07
Švieži agurkai,pomidorai (A)(T)	D006	50	0,45	0,1	1,6	9,1
Iceberg salotos su al.padažu (A)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			27,63	18,46	56,25	518,55

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams**

1 savaitė Ketvirtadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T) (A)	1 Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Troškinta jautiena su padažu (T)	1 A	60/40	20,21	15,84	6,48	244,7
Virti plikyti ryžiai (A)(T)	9T2	75	2,8	0,12	24,38	109,86
Švieži agurkai (A)	36 Sal	50	0,4	0,1	1,15	7,1
Pomidorai (A)	37 Sal	50	0,5	0,1	2,05	11,1
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			27,02	19,9	66,53	547,25

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams**

1 savaitė Penktadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (T) (A)	12 Sr	150	1,68	3,2	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Žuvies maltinis (Menkė)(T)	43 A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Bulvių košė su morkomis (T)	13G	75	1,66	2,88	11,47	76,62
Iceberg salotos su aliej.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Brokoliai,morkos (A)	D006	50	1	0,15	3	19,75
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis ,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			23,97	17,73	68,11	548,53

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

2 savaitė Pirmadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis (A)(T)	17/4 Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Jautienos -kiaulienos maltinis (T)	16 A	75	15,24	10,07	8,81	184,3
Virtos grikių kruopos	6T2	75	3.14	0.78	17.28	88.64
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Ridikėliai,paprika	D006	50	0,6	0,15	2,6	14,25
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			25,08	17,91	66,23	520,78

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams**

2 savaitė Antradienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A)(T)	20 Sr	150	1,31	2,99	7,66	59,28
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Kepti varškėčiai (T)	83 A	100	17,7	10,71	16,57	229,6
Uogienė		30	0.15	0	12.30	49.50
Jogurtinė grietinė 10%		30	1.02	3	1.26	36
Brokolis,paprika (A)	D006	100	1,96	0,3	6,2	35,34
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			23,84	17,6	65,79	511,72

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams**

2 savaitė Trečiadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (A) (T)	39AT2	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Kiaulienos troškiny su ryžiais (T)	3 A	70/70	21,48	13,86	18,79	279,92
Vyšniniai pomidoriukai (A)	S015	50	0,5	0,1	2,05	11,1
Švieži agurkai (A)	D006	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			29,78	16,03	60,59	522,52

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

2 savaitė Ketvirtadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (A) (T)	23SR	150	1,31	3,26	9,18	66,66
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Pilno grūdo makaronai su paukštienos šl.mėsa (T)	67 A	70/70	25,41	15,86	23,2	319,61
Brokoliai, ridikėliai (A)	D006	50	0,93	0,1	1,98	12,5
Iceberg salotos su al.padažu (A)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			29,8	22,89	57,65	536,15

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

2 savaitė Penktadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (A)(T)	4 Sr	150	1,39	3,13	10,2	70,9
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Maltas žuvies kepsnys(J.lydeka) (T)	42 A	75	15,4	8,91	8,19	174,05
Perlinis kuskusas (A)(T)	10T1	50	2,4	0,3	14,4	71,6
Švieži agurkai,žiediniai kop. (A)	D006	100	1,65	0,25	3,4	22,45
Natūralus jogurtas (indelis)		125	4,1	3,1	5,3	66
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			26,64	16,29	63,29	507

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

3 savaitė Pirmadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir bulvėmis (A)(T)	13 Sr	150	1,5	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Jautienos maltinukas (T)	27 A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Virtos grikių kruopos (A)(T)	6T1	75	3,14	0,78	17,28	88,64
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Agurkai,raudona paprika (A)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			21,37	18,9	66,56	516,93

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

3 savaitė Antradienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (A)(T)	7 Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Varškės apkepas (T)	85 A	100	15,05	10,36	16,46	220,87
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,68	2	0,84	24
Uogienė		20	0,1	0	8,2	33
Pomidorai,morkos (A)	D006	100	1	0,2	6,4	31,4
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			24,08	16,41	64,43	521,72

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

3 savaitė Trečiadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (A)(T)	17/5 Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Vištienos kapotiniai (T)	32 A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Bulvių košė su pienu (T)	3Gr	80	1,8	2,32	13,28	81,34
Agurkai, pomidorai (A)	D006	100	0,9	0,2	3,2	18,2
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			28,88	15,73	66,15	541,65

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

3 savaitė Ketvirtadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (A)(T)	12/1 Sr	150	1,68	3,2	11,52	78,44
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Bulvių plokštainis su paukštiena (T)	45 A	110	12,02	9,20	20,42	209,56
Jogurtinė grietinė 10%		25	0,85	2,5	1,05	30,00
Brokoliai, paprikos (A)	D006	100	1,96	0,3	6,2	35,34
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			22,61	15,87	66,59	517,34

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams

3 savaitė Penktadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A)(T)	2 Sr	150	1,41	3,14	10,37	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Maltas žuvies kepsnys (Menkė) (T)	42A	75	15,4	8,91	8,19	174,05
Perlinis kuskusas (A)(T)	10T1	75	3,6	0,45	21,6	107,4
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Brokoliai, paprika (A)	D006	50	0,98	0,15	3,1	17,67
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			23,54	16,32	66,55	508,99

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams

4 savaitė Pirmadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba sriuba (A) (T)	20 Sr	150	1,31	2,99	7,66	59,28
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Maltas paukšties kukulis (T)	35 A	75	17,28	4,55	3,02	126,21
Virtos perlinės kruopos (T)	6T2	100	3,23	0,59	24,82	117,55
Agurkai, paprika apšlakstytos al. aliejumi (A)(T)	D006	100	1,06	6,36	4,46	79,18
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			25,23	15,19	66,16	506,72

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams

4 savaitė Antradienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (A)(T)	17/3 Sr	150	1,64	3,13	9,7	68,36
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Kepti varškėčiai (T)	83 A	100	17,7	10,71	16,57	229,6
Uogienė		30	0,15	0	12,30	49,50
Jogurtinė grietinė 10%		30	1,02	3	1,26	36
Brokolis, paprika (A)	D006	100	1,96	0,3	6,2	35,34
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			24,17	17,74	67,83	520,8

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams

4 savaitė Trečiadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė. g*			Energinė vertė. kcal
			baltymai. g	riebalai. g	angliav. deniai. g	
Pupelių sriuba (A)(T)	47AT1	150	2.2	1.7	17.30	94
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (T)	111T1	75	19.01	7.3	0.2	143
Pilno grūdai makaronai (T)	101T4	75	4.64	0.9	25.06	126.99
Baltagūžių kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo al. aliejumi (A)(T)	2A5	45	0.6	1.9	2	27
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyv. aliej. (A)(T)	38A10	40	0.4	2.9	3.3	41
Stalo vanduo (paskanintas. vaisiais. daržovėmis. žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso (dienos davinio)			28,55	15,3	69,66	533,99

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams

4 savaitė Ketvirtadienis 10.40-11.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė. g*			Energinė vertė. kcal
			baltymai. g	riebalai. g	angliav. deniai. g	
Daržovių - brokolių sriuba (A)(T)	45AT2	150	1.66	1.58	8.31	54.09
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Kiaulienos kepsniukai (T)	9 A	60	16.12	10.92	5.12	183.39
Virtos grikių kruopos (T)	6T1	75	3.14	0.78	17.28	88.64
Švieži agurkai, morkos (A)	D006	100	0.9	0.2	5.5	27.40
Stalo vanduo (paskanintas. vaisiais. daržovėmis. žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			27,92	14,15	63,61	517,52

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
6-10 metų vaikams

4 savaitė Penktadienis

10.40-11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė. g*			Energinė vertė. kcal
			baltymai. g	riebalai. g	angliavandeniai. g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T)(A)	1 Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,3	0,2	8,8	45
Garuose kepti lašišos gabaliukai (T)	60T5	60	16,78	11,48	0	170,28
Virti plikyti ryžiai su daržovėmis (A)(T)	110AT1	75	2,2	0,3	18,83	86,77
Iceberg salotos su al.padažu (A) (T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Švieži agurkai.pomidorai (A)	D006	50	0,45	0,1	1,6	9,1
Stalo vanduo (paskanintas.vaisiais.daržovėmis.žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			27,39	18,76	59,99	538,02

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

6-10 metų vaikams