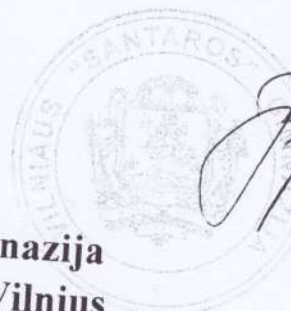




Direktorė
Natalija Kuzmickaja



Vilniaus „Santaros“
gimnazijos direktorė
Ilona Beliajeva

Vilniaus „Santaros“ gimnazija
A.Juozapavičiaus g. 12, Vilnius

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

15 **DIENŲ VALGIARAŠTIS**
(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikai

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.30 iki 16.00 val.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

I savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45-8.55 val. 24%						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, konservuoti žalieji žirneliai	7-3/2	2 vnt./30	11,31	9,42	5,30	151,22
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	50/7	3,26	6,69	22,23	162,14
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,19	16,29	48,59	405,70

Pietūs 10.30 - 10.55 val. 34%						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštinių sriuba (augalinis)	2-6	150	0,94	6,05	5,99	82,14
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3	80	14,62	7,14	7,54	152,86
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/7	80/8	0,75	2,07	10,23	62,52
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2d	150	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,86	22,82	70,29	573,88

Vakarienė 15.30 - 16.00 val. 22%						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniame krosnelėje apkeptos virtų bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	4-2/4	170	3,51	5,18	34,49	198,58
Varškė (9% rieb.) su žolelėmis	13-11/1	50	6,54	6,65	2,50	95,99
Švieži agurkai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Kefyras (2.5% rieb.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			14,98	15,73	45,31	382,67

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53	55	164	1362
----	----	-----	------

* Vakarienei pasibaigus sezonui švieži agurkai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Direktorė Jelena Beliajeva

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val. 25%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3	200	5,48	4,89	30,82	189,22
Trintas varškės (9% rieb.) desertas (varškė, pienas, grietinė, cukrus)	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			17,11	13,37	58,62	423,30

Pietūs 12.30 - 13.00 val. 32%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	2-9	150	0,99	4,21	9,25	78,85
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,97	8,38	6,49	169,22
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2M	40/4	0,45	2,08	2,27	29,58
Virtų burokėlių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4	40/4	0,65	2,04	4,39	38,56
Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	0,45	21,30	102,45
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			25,73	20,76	63,35	543,15

Vakarienė 15.30 - 16.00 val. 24%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, uogienė	5-3/1	120/20	8,63	7,48	54,54	320,04
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			13,28	11,38	61,74	402,54

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	56	46	184	1369
--	----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:
Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3M	40/150	7,81	5,06	41,20	241,58
Šviežios plėšomos sūrio dešrelės (40%rieb.)	14-8/5	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta žolelių arbata	15-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			14,77	9,40	62,33	393,00

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

33%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	2-2	150	1,00	5,06	7,44	79,35
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Apkepti varškėčiai (9%rieb.), trintos uogos *	6-7/3	130/30	20,76	14,72	37,94	367,27
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,89	20,64	69,46	566,44

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny su jautienos kumpiu ir pupelėmis (tausojuantis)	10-23/2	120/ 50/ 20	18,23	13,54	32,98	326,64
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,15	14,11	46,27	392,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

62	51	164	1365
----	----	-----	------

* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 6-3/3. B-19,65 g; R-16,48 g; A-46,21 g; Kcal -411,75).

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

I savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5	200	5,93	6,80	39,02	240,96
Varškės sūris (13% rieš.), sviestas (82% rieš.), viso grūdų batonas	14-7/22	20/7/25	5,96	8,84	14,07	159,67
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,89	15,64	53,09	400,63

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

33%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	2-12	150	1,38	4,07	8,83	77,51
Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniame krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2M	85	18,73	9,41	0,09	159,96
Konservuoti žalieji žirneliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	40/4	0,62	2,57	5,00	45,64
Bulvių košė	4-1/1M	120	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdų ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,57	21,83	61,14	555,29

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

24%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis su varškės (0.5% rieš.) įdaru, grietinė (30% rieš.)	5-5/2M	60/30/30	12,37	13,69	28,99	288,63
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieš.)	15-4/1M	150 /50	1,55	1,30	2,40	27,50
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			15,54	15,17	52,45	408,47

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

56	53	167	1364
----	----	-----	------

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

I savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

22%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6,05	9,41	8,58	143,17
Virti griikiai	3-1/1M	100	2,86	1,39	18,46	97,79
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	40/4	0,53	2,04	3,84	35,84
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			11,12	13,04	52,41	371,36

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

33%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	2-7	150	3,54	4,65	15,43	117,70
Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta jūros lydekės filė su morkomis ir brokoliais (tausoiantis)	8-3/1	60/30	16,92	6,89	3,58	144,06
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	1-3.	80/8	1,06	4,01	4,52	58,42
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	5,30	18,65	132,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,85	24,02	60,34	564,92

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

25%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varškės (9% rieš.) įdaru (tausoiantis)	4-39/1	210 (165/45)	11,86	5,14	51,68	300,40
Grietinė (30% rieš.)	13-10/2	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Raugintos pasūkos (0,7 % rieš.)	14-48/1	150	5,25	1,05	6,60	56,85
Iš viso:			17,59	12,19	58,90	415,65

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

56	49	172	1352
----	----	-----	------

* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais

Tvirtinu:
Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Piršta avizinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4	200/16	6,37	5,81	31,46	203,56
Pienas (2,5%rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Vandinių traukėnė (baronkėlės)	14-78/1	25	2,38	1,83	18,33	99,23
Iš viso:			13,40	11,54	56,99	385,29

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)*	2-4	150	0,73	4,05	6,42	65,04
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosneleje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	75	16,07	8,52	0,19	141,73
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-7sl	80/8	1,87	4,52	9,47	86,05
Bulvių košė su sviestu (82%rieb.)	4-1/1M	120/2	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su apelsiniais	15-13/2	200/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso:			24,56	22,78	57,14	531,81

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kviečių dribsniai su pienu (2,5%rieb.)	14-8/3Md	50/200	10,15	6,65	52,10	308,85
Plėšoma sūrio dešrelė (40%rieb.)	14-8/5	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Iš viso:			15,49	10,81	52,17	367,93

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51	49	161	1286
----	----	-----	------

* Burokėlių salotos su raugintais agurkai sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.1-9sl).

* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.2-3)

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

II savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4	200/16	6,37	5,81	31,46	203,56
Pienas (2.5% rie.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Vaniliniai traškučiai (baronkėlės)	14-78/1	25	2,38	1,83	18,33	99,23
Iš viso:			13,40	11,54	56,99	385,29

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

35%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pievagrybių sriuba (augalinis)	2-15	150	1,96	3,37	9,73	77,07
Grietinė (30% rie.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Virti varškės (9% rie.) kukuliai, grietinė (30% rie.) (tausojantis)	6-2/1	150/25	18,35	16,88	41,52	391,39
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			24,46	21,12	75,52	589,17

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	13,02	11,17	12,51	202,64
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rie.)	14-72/5	25/5	1,64	4,58	11,13	92,26
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,28	15,93	44,70	387,24

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	49	177	1362
----	----	-----	------

* Nurodyti valgijamieji vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

II savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

24%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9%rieb.) (tausojantis), grietinė (30%rieb.)	6-5/1	160/25	14,51	15,30	29,68	314,46
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,19	15,50	51,21	409,02

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

34%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	2-10	150	4,70	6,23	16,60	141,21
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškintas jautiena su brokoliais ir morkomis, (tausojantis)	10-2/1a	50/50	15,67	5,63	5,59	135,65
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1	40/4	0,65	2,04	4,39	38,56
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	1-2	40/10	0,98	0,43	2,47	17,64
Virti griekiai	3-1/3d	150	4,18	1,57	26,98	138,77
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,93	19,06	74,00	583,15

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

22%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kviečių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3Md	50/200	10,15	6,65	52,10	308,85
Šviežios plėšomos sūrio dešrelės (40%rieb.)	14-8/5	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,49	10,81	52,17	367,93

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

61	45	177	1360
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

II savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

22%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2	200/25	7,23	4,53	36,43	215,35
Fermentinis sūris (45% rieš.), sviestas (82% rieš.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	13,91	153,72
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,18	12,79	50,34	369,07

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

35%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių sriuba su morkomis (augalinis)	2-14	150	3,38	3,27	9,66	81,53
Konvecinėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas su kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1M	90 (70/20)	15,76	10,01	6,01	178,00
Šviežių morkų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-4/1	40/5	0,40	3,04	4,86	48,39
Švieži agurkai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3	100	1,78	2,25	18,18	100,07
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			25,80	19,52	78,80	594,78

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rieš.)	10-4/1	150 (120/30) /20	13,06	12,69	43,21	339,29
Raugintos pasūkos (0,7 % rieš.)	14-48/1	150	5,25	1,05	6,60	56,85
Iš viso:			18,31	13,74	49,81	396,14

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

57

46

179

1360

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros" gimnazija

Direktorė Jelena Beliajeva

II savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5	200	7,41	7,78	34,68	238,33
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Ryžių traputis	14-27/2	2 vnt.	0,99	0,15	9,65	43,95
Iš viso:			14,43	11,93	57,89	396,64

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

35%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	2-13	150	1,49	3,06	9,65	72,17
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje kepta tilapijos filė su plutele (tausojantis)	8-4/1	90	17,31	5,44	3,59	132,55
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1M	80/8	0,92	4,17	4,50	59,19
Bulvių košė	4-1/1M	120	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			27,20	18,54	79,51	593,70

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

22%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais, grietinė	5-7/1	120/25	9,63	14,01	44,54	342,79
Nesaldinta arbata su pienu (2.5%rieb.)	15-4/1M	150 /50	1,55	1,30	2,40	27,50
Iš viso:			11,18	15,31	46,94	370,29

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53	46	184	1361
----	----	-----	------

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgį arštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros gimnazija"

Direktorė
Jelena Beliajeva
III savaitė
Pirmadienis



M

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	13,02	11,17	12,51	202,64
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/5	25/5	1,64	4,58	11,13	92,26
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,32	15,96	44,80	388,06

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

35%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis)	2-5	150	1,47	3,15	7,93	65,99
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas jautienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	11,26	6,78	5,88	129,59
Trintų morkų padažas	13-12/1	35	1,05	2,50	3,48	40,59
Virtų burokėlių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4	40/4	0,65	2,04	4,39	38,56
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	40/4	0,34	4,00	2,25	46,39
Virti griekiai	3-1/1M	100	2,86	1,39	18,46	97,79
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldintas razinų kompotas	15-18/1	200	0,53	0,09	13,43	56,59
Iš viso:			20,91	23,11	73,79	586,82

Vakarienė 18.30 - 19.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Vakarienė 15.30 - 16.00 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9 % rieб.) ir bulvių kukulaičiai (tausojantis)	6-6/1	160 (90/70)	18,56	10,25	37,68	317,20
Vanilinis pieno (2,5% rieб.) padažas	13-8/2	35	1,40	5,06	4,19	67,90
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			19,96	15,31	41,87	385,12

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

57	54	160	1360
----	----	-----	------

* Rauginti kopūstai ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5,02 g; Kcal -69,49).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros gimnazija"

Direktorė
Jelena Beliajeva
III savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1	220	7,05	6,15	33,47	217,45
Trintas varškės (9%rieb.) desertas (varškė, pienas, grietinė, cukrus)	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta arbata su pienu (2.5%rieb.)	15-4/1M	150 /50	1,55	1,30	2,40	27,50
Iš viso:			18,61	15,75	42,61	386,67

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

35%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	2-1	150	1,11	4,07	9,33	78,35
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	65	18,24	2,36	0,16	94,84
Pekino salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	40/5	0,44	3,06	1,89	36,87
Konservuoti žalieji žirneliai	2-6/1	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Bulvių košė	4-1/2M	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			29,13	17,89	78,32	590,79

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje apkepta tortilija su pievagrybiais, pomidorais ir sūriu (45%rieb.) (tausojantis)	5-6/1	37/80	8,79	13,85	33,23	292,69
Pomidorų padažas	13-1/1	30	0,35	0,05	8,10	34,21
Raugintos pasūkos (0,7 %rieb.)	14-48/1	150	5,25	1,05	6,60	56,85
Iš viso:			14,39	14,95	47,93	383,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

62	49	169	1361
-----------	-----------	------------	-------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 2-16 B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros gimnazija"

Direktorė
Jelena Beliajeva
III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

24%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.)	16-2/1M	80/30/25	14,23	14,73	8,46	223,29
Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3,08	0,53	18,94	92,79
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			18,93	15,44	48,46	408,44

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

33%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	2-3	150	1,03	5,05	7,44	79,34
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta kalakutienos filė su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3	65/30	18,35	10,02	7,55	193,80
Švieži agurkai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	40/4	0,62	2,57	5,00	45,64
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2	120	2,24	2,32	22,85	121,23
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			25,29	23,13	62,12	557,82

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

23%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiaušiena (tausojantis)	10-3/1	160/45	14,64	13,72	36,05	326,29
Šviežių daržovių rinkinukas *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pomidorų sultys	15-20/1	150	1,05	0,75	4,05	27,15
Iš viso:			17,42	14,60	48,05	393,27

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

62	53	159	1360
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros gimnazija"

Direktorė
Jelena Beliajeva
III savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

22%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6,05	9,41	8,58	143,17
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1M	80/8	0,92	4,17	4,50	59,19
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			11,15	14,52	51,86	382,66

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

33%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	2-11	150	1,21	7,09	10,99	112,54
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojojantis)	6-4/4	150/25	18,56	10,41	29,71	286,75
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			24,52	21,20	66,71	555,64

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

25%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir sėlenomis, uogienė	5-4/1M	120/20	7,43	10,95	47,21	317,05
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			13,63	15,95	56,41	423,65

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49	52	175	1362
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Vilniaus "Santaros gimnazija"

Direktorė
Jelena Beliajeva
III savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

21%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5M	200	7,14	5,71	28,58	194,26
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	6,69	9,62	11,99	161,24
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,83	15,33	40,57	355,50

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

35%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	2-8	150	3,41	3,20	14,02	98,53
Konvekciniėje krosnelėje keptas jūros lydekų filė maltinukas (tausojantis)	8-2/1M	75	14,72	3,67	7,33	121,24
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	40/4	0,53	2,04	3,84	35,84
Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-1	40/4	0,56	2,01	2,93	32,03
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	5,30	18,65	132,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			25,98	17,17	85,74	601,36

Vakarienė 15.30 - 16.00 val.

24%

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-3/3	150/30	19,65	16,48	46,21	411,75
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,65	16,48	46,21	411,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

59	49	173	1369
----	----	-----	------

* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.