LIETUVOS RESPUBLIKA
UAB
„NAKIS LT"
VILNIUS

Direktorė
Natalija Kuzmickaja

Vilniaus „Santaros"
gimnazijos direktorė
Galina 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)

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikai
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.30 iki 16.00 val

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	160/50	17,85	16,58	18,26	293,65
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4d	40/7	2,62	6,50	17,80	140,15
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**22,16**	**23,28**	**57,68**	**528,80**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-7	150	3,54	4,15	15,43	113,20
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	17,98	7,34	9,29	175,07
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-6sld	50/5	0,45	3,04	5,90	52,75
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1sld	50/5	0,70	2,51	3,42	39,04
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2d	150/4	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6d	250/3	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**28,86**	**24,79**	**85,00**	**678,41**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje apkeptos virtų bulvių skiltelės su kmynų sėklomis (tausojantis) (augalinis)	4-2/4d	220	4,77	6,98	46,23	266,82
Varškė (9% rieb.) su grietine (30% rieb.) paskaninta česnakais ir žolelėmis	13-11/1d	70	9,88	9,24	2,66	133,35
Šviežiai agurkėlai *	2-24/1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Kefyras (2.5% rieb.)	14-47/1d	200	6,20	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			**21,20**	**21,42**	**59,89**	**517,17**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	72	**69**	**203**	**1724**

* Pasibaigus sezonui **šviežiai agurkėlai** keičiami **į raugintus (marinuotus) agurkus.**

Natalija Keizmickaja

VILNIAUS MIESTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-4/3d	250/5	6,88	7,14	38,74	246,72
Trintas varškės desertas (varškė (9% rieb.), pienas (2,5% rieb.), grietinė (30% rieb.), cukrus, vanilinis cukrus)	16-4/1	65	8,38	6,84	4,27	112,17
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**16,88**	**14,16**	**64,07**	**451,25**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	2-9sr	150	0,99	3,21	9,25	69,85
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta kiauliena su daržovių (morkos, svogūnai) padažu (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
Pekino kopūstų ir šviežių pomidorų salotos skanintos saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	2-5/3d	50/6	0,56	3,08	2,21	38,81
Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-11sld	50/5	0,85	3,06	5,26	52,01
Virti grikiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/2Md	150/3	4,13	3,56	26,63	155,06
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su apelsinais	15-13/2d	250/4	0,04	0,00	0,47	2,05
Iš viso:			**29,45**	**29,56**	**73,82**	**679,18**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blyneliai su sėlenomis, uogienė	5-3/1d	160/30	11,52	9,98	74,99	435,87
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			**17,72**	**14,98**	**84,19**	**542,47**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

64	59	222	1673

Natalija Kuznecova

VILNIAUS VALSTYBINĖ VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Plėšomos sūrio dešrelės (40% rieb.)	14-8/6	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**22,45**	**15,15**	**73,30**	**519,35**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), uogienė *	6-7/3d	160/30	25,37	16,94	43,01	425,96
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,97	0,12	7,02	37,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
Iš viso:			**32,94**	**22,67**	**83,29**	**668,16**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškinys su jautiena ir raudonosiomis pupelėmis (tausojantis)	10-23/2d	150/60/26	23,39	13,22	42,27	381,66
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**26,59**	**14,17**	**64,42**	**491,61**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	82	60	205	1689

* **Apepti varškėčiai su uogiene** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į **virtus varškėčius su grietine** (techn. kort. Nr. 6-3/3d).

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

Natalija Kozmickaja

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuotų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-5/5d	250/4	7,39	6,45	48,75	282,56
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**19,11**	**18,09**	**72,56**	**529,41**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su baltagūžiais kopūstais (augalinis)	2-2	150	1,00	3,06	7,44	61,35
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje kepta vištiena (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	13,45	0,14	209,51
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Šviežių morkų ir kepintų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-5sld	50/5	0,77	3,72	6,05	60,74
Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)	4-1/1Md	150/4	3,91	4,40	28,46	169,12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1d	250/3	0,03	0,02	0,23	1,20
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**35,14**	**28,28**	**93,68**	**769,87**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti lietiniai su varškės (0.5% rieb.) įdaru, grietinė (30% rieb.)	5-5/2Md	120/60/35	23,50	17,86	55,14	475,34
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			**23,54**	**17,89**	**55,24**	**476,16**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	78	64	221	1775

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

Nadežda Keiznuckaja

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir fermentiniu sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9Md	180/20	11,46	17,22	40,46	362,64
Švieži agurkėlai *	2-24/1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			**16,35**	**21,25**	**60,96**	**500,46**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušinio skiltele (augalinis)	2-6sr	150/10	2,17	3,22	6,06	61,87
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24,08	8,55	5,33	194,55
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-3sld	100/10	1,42	3,10	6,37	59,00
Biri perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	120/30	3,89	8,45	28,25	204,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**36,61**	**26,86**	**89,84**	**747,44**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-9/1d	250/5	8,36	7,41	41,46	265,97
Karštas sumuštinis (virta dešra a.r., fermentinis sūris (45% rieb.), pomidorai, batonas su sėlenomis)	14-9/1d	25/15/12/35	9,36	9,15	22,64	210,32
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			**17,72**	**16,56**	**64,10**	**476,31**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	71	65	215	1724

* Pasibaigus sezonui **švieži agurkėlai** keičiami **į raugintus (marinuotus) agurkus.**

Natalija Kuzmickaja

MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (a.r.), pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11,87	18,78	11,76	263,53
Virti grikiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/3d	150/2	4,18	2,57	26,98	147,77
Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu *	1-10sld	50/5	0,66	3,05	4,67	48,80
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**18,40**	**24,60**	**65,03**	**555,10**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	90	19,67	11,20	0,23	180,38
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-7sld	100/10	2,28	8,03	11,66	128,06
Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)	4-1/1Md	150/4	3,91	4,40	28,46	169,12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su apelsinais	15-13/2d	250/4	0,04	0,00	0,47	2,05
Iš viso:			**30,02**	**31,03**	**69,64**	**677,96**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Plėšomos sūrio dešrelės (40% rieb.)	14-8/6	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Iš viso:			**20,83**	**14,97**	**52,24**	**427,01**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			
69	71	187	1660

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

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

VILNIAUS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Natalija Kuzmickaja

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

II savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4d	250/20	9,05	9,92	47,79	316,62
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Vanilinės baronkėlės	14-78/1d	40	3,80	2,92	29,32	158,76
Iš viso:			**19,05**	**17,84**	**86,31**	**581,98**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pievagrybių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-15	150	1,96	3,37	9,73	77,07
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Virti varškės (9% rieb.) kukuliai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-2/1d	180/35	22,23	21,78	51,12	489,47
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,97	0,12	7,02	37,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1d	250/3	0,03	0,02	0,23	1,20
Iš viso:			**29,58**	**26,24**	**90,25**	**714,73**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	160/50	17,85	16,58	18,26	293,65
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4d	40/7	2,62	6,50	17,80	140,15
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**22,09**	**23,26**	**57,12**	**526,14**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	71	67	234	1823

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

Nadežda Kuzmickaja

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

II savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje keptas morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), uogienė	6-5/1d	190(120/70) 35	17,54	21,96	32,39	397,35
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1Md	180/70	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			**19,71**	**23,78**	**35,75**	**435,85**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	2-10sr	150	4,70	3,23	16,60	114,21
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta jautiena su brokoliais ir morkomis grietinėlės (10% rieb.) padaže (tausojantis)	10-2/1c	70/70	22,37	11,69	9,68	233,41
Virtų burokėlių skiltelės skanintos alyvuogių aliejaus ir citrinų užpilų	2-25/1d	50/5	0,82	2,06	5,53	43,93
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	1-2sld	50/13	1,24	0,56	3,13	22,46
Virti grikiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/3d	150/2	4,18	2,57	26,98	147,77
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**36,70**	**23,46**	**84,32**	**695,09**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo bandelė (duonelė) su sultingu vištienos paplotėliu (tausojantis), traškiomis daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45% rieb.)	9-10.1d	50/70/40/10	19,65	17,00	32,27	362,43
Raugintos pasūkos (0,7 % rieb.)	14-48/1d	200	7,00	1,40	8,80	75,80
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**28,27**	**18,58**	**62,13**	**530,57**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

85	66	182	1662

Natalija Kucnickaja

VILNIAUS MIESTO MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su uogiene (tausojantis)	3-8/2d	250/30	9,04	6,27	60,40	334,16
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1d	20/6/40	8,51	10,56	22,15	217,66
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,55**	**16,83**	**82,55**	**551,82**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lešių sriuba su morkomis (augalinis)	2-14sr	150	3,24	3,26	8,28	75,39
Konvekcinėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas su virtų kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1Md	120 (90/30)	21,51	13,29	8,01	237,71
Šviežių morkų ir žiedinių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-8sld	50/7	0,63	4,04	5,35	60,23
Švieži agurkėlai *	2-24/1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2d	150/4	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6d	250/3	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**33,35**	**26,12**	**94,81**	**747,66**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai (su pilno grūdo miltais) blyneliai su obuoliais, grietinė (30% rieb.)	5-7/1d	170/35	11,93	20,89	53,09	448,07
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1Md	180/70	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			**14,10**	**22,71**	**56,45**	**486,57**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	65	66	234	1786

* Pasibaigus sezonui **švieži agurkėlai** keičiami į **raugintus (marinuotus) agurkus.**

Nadežda Karnickaja

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė skaninta džiovintintomis spanguolėmis (tausojantis)	3-7/6d	250/5	10,96	6,54	41,86	270,14
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**18,78**	**11,72**	**72,12**	**469,08**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	5,06	9,65	90,17
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas tilapijos filė kepsnys su kiaušinio plutele (tausojantis)	8-4/1d	100	22,13	10,86	6,01	210,32
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-12sld	100/10	1,16	4,21	5,54	64,69
Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)	4-1/1Md	150/4	3,91	4,40	28,46	169,12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Iš viso:			**32,12**	**27,89**	**72,43**	**669,38**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje apkepti virtų bulvių paplotėliai su vištienos įdaru (tausojanti), grietine (30% rieb.)	10-4/1d	200 (160/40) /30	15,14	21,47	56,03	477,91
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md.	100	1,97	0,12	7,02	37,04
Pomidorų sultys	15-20/1d	200	1,40	1,00	5,40	36,20
Iš viso:			**18,51**	**22,59**	**68,45**	**551,15**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	69	62	213	1690

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

Natalija Kozmickaja

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai	7-3/2d	2 vnt./50	12,29	9,46	8,46	168,14
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	50/7	3,26	6,69	22,23	162,14
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**17,24**	**16,35**	**52,31**	**425,28**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas jautienos maltinukas (tausojantis)	10-12/2	100	15,81	9,57	8,57	183,62
Trintų morkų padažas	13-12/1	35	1,05	2,50	3,48	40,59
Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-11sld	50/5	0,85	3,06	5,26	52,01
Rauginti kopūstai skaninti alyvuogių aliejumi ir spanguolėmis *	1-4sld	50/5	0,43	5,00	2,81	57,99
Virti grikiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/2Md	150/3	4,13	3,56	26,63	155,06
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1d	250/3	0,03	0,02	0,23	1,20
Iš viso:			**27,16**	**30,21**	**77,31**	**689,77**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9 % rieb.) ir bulvių kukulaičiai (tausojantis)	6-6/1d	220	25,52	14,09	51,81	436,16
Vanilinis pieno (2,5% rieb.) padažas	13-8/2d	40	1,86	6,75	5,59	90,53
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			**28,76**	**20,94**	**63,76**	**558,57**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	73	68	193	1674

* **Rauginti kopūstai skaninti alyvuogių aliejumi ir spanguolėmis** ne sezono metu keičiami **į šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.1-1d)

Natalija Kaunickaja

VILNIAUS MIESTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

III savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-9/1d	250/5	8,36	7,41	41,46	265,97
Trintas varškės desertas (varškė (9% rieb.), pienas (2,5% rieb.), grietinė (30% rieb.), cukrus, vanilinis cukrus)	16-4/1d	80	10,32	8,42	5,26	138,05
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1Md	180/70	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			**20,85**	**17,65**	**50,08**	**442,52**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) *	2-1sr	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)*	9-5/4d	85	23,94	2,79	0,21	121,67
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-13sld	50/5	0,56	3,10	2,72	40,97
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)	4-1/1Md	150/4	3,91	4,40	28,46	169,12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su apelsinais	15-13/2d	250/4	0,04	0,00	0,47	2,05
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**37,02**	**17,99**	**92,55**	**680,11**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje apkepta tortilija su pievagrybių, pomidorų ir fermentinio sūrio (45% rieb.) įdaru (tausojantis)	5-6/1d	60/160	14,32	22,21	52,70	467,75
Šviežio agurkėlai *	2-24/1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Raugintos pasūkos (0,7 % rieb.)	14-48/1d	200	7,00	1,40	8,80	75,80
Iš viso:			**21,67**	**23,61**	**62,90**	**550,55**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**80**	**59**	**206**	**1673**

* **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).

* Pasibaigus sezonui **šviežio agurkėlai** keičiami **į raugintus (marinuotus) agurkus.**

VILNIAUS VALSTYBINĖ VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9% rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieb.)	16-2/1Md	90/45/30	16,09	17,14	11,87	266,10
Batonas su sėlenomis	14-70/1d	40	3,52	0,60	21,64	106,04
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**21,23**	**17,92**	**54,57**	**464,50**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir pomidorais (augalinis)	2-3	150	1,08	5,07	7,73	80,88
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) ir grietinėle (10 % rieb.) (tausojantis)	9-3/3d	80/40	21,36	13,92	7,67	241,37
Šviežì agurkėlai *	2-24/1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Šviežių morkų ir kepintų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-5sld	50/5	0,77	3,72	6,05	60,74
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2d	150/4	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6d	250/3	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**29,75**	**30,46**	**73,81**	**688,34**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovių (morkos, svogūnai) ir kiaulienos padažu (tausojantis)	10-3/1d	190/55	19,17	19,42	49,07	447,77
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pomidorų sultys	15-20/1d	200	1,40	1,00	5,40	36,20
Iš viso:			**21,95**	**20,52**	**60,83**	**515,83**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	73	**69**	**189**	**1669**

* Pasibaigus sezonui **švieži agurkėlai** keičiami **į raugintus (marinuotus) agurkus.**
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Natalija Kiseličkaja

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (a.r.), pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11,87	18,78	11,76	263,53
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-12sld	100/10	1,16	4,21	5,54	64,69
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**17,85**	**24,12**	**60,51**	**530,51**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas, uogienė (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,44	14,47	50,10	416,43
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,97	0,12	7,02	37,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
Iš viso:			**28,84**	**25,62**	**92,79**	**717,02**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti sklindžiai su obuoliais ir sėlenomis, trintos uogos	5-4/1Md	180/25	11,11	14,41	54,09	390,54
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			**17,31**	**19,41**	**63,29**	**497,14**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	64	**69**	**217**	**1745**

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

Natalija Kaminskaja

Tvirtinu
Vilniaus "Santaros" gimnazija
Jelena Beliajeva

III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-7/5Md	250/5	9,13	9,23	37,13	268,15
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkelis, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2d	20/25/5/40	7,72	9,90	18,92	195,62
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			**16,85**	**19,13**	**56,05**	**463,79**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-8	150	3,41	3,20	14,02	98,53
Konvekcinėje krosnelėje keptas jūros lydekos ir morkų maltinukas su sezamo sėklų plutele (tausojantis)	8-2/1Md.	100	17,74	12,10	13,71	234,67
Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu *	1-10sl	40/4	0,53	2,04	3,84	35,84
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1sld	50/5	0,70	2,51	3,42	39,04
Biri perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	120/30	3,89	8,45	28,25	204,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			**31,13**	**29,44**	**106,82**	**816,74**

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-3/3d	180/30	23,43	17,98	55,26	476,58
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**23,43**	**17,98**	**55,26**	**476,58**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	71	67	218	1757

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkai** sezono metu keičiami į **burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M).

Natalja Kucmickaja