

UAB „GURMEGA“

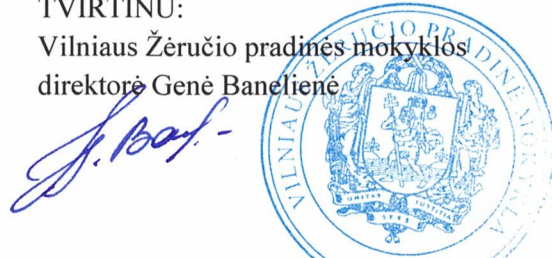
VILNIAUS ŽĖRUČIO PRADINĖ MOKYKLA
Žėručio g. 15, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
7-10 metų amžiaus vaikams

Mokyklos darbo laikas: 8.00-18.00

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banėlienė



I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T 3	250	6,61	2,97	60,25	294,19
džiovinų vaisių skanėstas		35	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5%rieb.)		150	4,65	3,75	6,90	79,95
Viso			6,61	2,97	60,25	465,89

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102 T	100(65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Šviežių kopūstų salotos su koncentruotais kukurūzais cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	80/10	1,25	5,15	9,20	88,15
traškios daržovių lazdelės (augalinis)	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			31,07	24,09	78,71	655,88

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai su varške (9%)	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,10
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Sezoniniai vaisiai*		50	1,21	0,48	22,31	89,60
Nesaldinta arbata (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Iš viso:			15,09	17,91	45,71	384,01

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

52,77	44,97	184,67	1505,78
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorės STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Baneliėnė



I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	150	6,93	2,98	49,11	201,85
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,50	15,66	61,66	396,51

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

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 „Pavasaris,, (augalinis)(tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% rie.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,5	7,69	7,13	228,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Pekino kopūstų salotos su šviežiais pomidorais ir agurkais	2-5/3	80/8	0,89	5,14	3,20	62,60
Švieži agurkai *	18/22 2	40	0,48	0,12	1,38	8,52
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	20	1,92	0,57	13,29	65,97
Sezoniniai vaisiai*	18/20	50	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,44	23,40	63,68	631,83

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brirūs griekiai su daržovėmis (morkos, svogūnai, cukijos) (tausojantis)	4-8/169	200	6,56	5,93	28,14	192,19
sezoninių daržovių salotos	3P	50	0,62	12,85	0,80	182,95
Sezoniniai vaisiai*	16-8/166	50	1,11	0,62	6,48	35,87
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)		150	4,80	3,75	5,85	76,35
Iš viso:			13,09	23,15	41,27	487,36

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

55,03	62,21	166,61	1515,70
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banėlienė



I savaitė
Trećiadienis

Pusryćiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir kriaušėmis	16-8/160	60(24/24/12)	5,79	3,29	14,90	112,34
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Traškios morkytės*	18/21 2	55	0,55	0,11	4,78	22,33
Iš viso:			16,70	9,22	64,51	407,81

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Ryžių plovai su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			44,10	36,96	79,60	645,55

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojantis)	66A	150	10,10	8,30	27,10	223,00
Sezoniniai vaisiai*	15-8/161AT	50	1,00	2,43	18,64	100,46
Pienas (2.5% rie.)		200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			17,30	15,73	54,94	430,06

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

78,10	61,91	199,05	1483,42
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradines mokyklos
direktorė Genė Banėlienė



I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3	48(43/5/)	1,99	4,55	11,15	93,15
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	18,26	43,50	405,80

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis * (augalinis) (tausojantis)	1-3/34A 1 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)*		50(20/30)	0,79	0,06	4,22	20,58
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,14	19,87	84,82	633,23

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapios tešlos kibinas su mėsos įdaru (vištiena)	4-6/122	120	6,65	8,22	20,17	181,26
Sezoninės daržovės	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Iš viso:			10,12	17,97	28,90	413,16

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,24	56,10	157,22	1452,19
--------------	--------------	---------------	----------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banelienė



**I savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/35T	250	5,47	5,13	41,78	235,16
Trinta varške (9%) su pilno grūdo batonu	15-1/8	70(59/11)	9,06	5,08	5,84	108,69
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,68	108,10
Iš viso:			17,71	12,72	64,30	451,95

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su daržovėmis (bulvėmis morkomis) ir pilno grūdo makaronais (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
Grietinė (30% riebi)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas su garais liesos žuvies maltinukas su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis)	9-7/144T	100	18,67	0,35	0,12	78,32
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Švž.daržovių salotos su žolelių padažu (augalinis)	7S/ 13P	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,57	30,28	66,48	635,28

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6-3/60T	100	5,57	3,23	29,37	168,87
Pomidorų padažas "Vaikiškas"		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,74	20,80	46,70	429,91

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,02	63,80	177,48	1517,14
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banelienė




II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir sūriu	36907	25/5/20	6,00	5,90	121,00	145,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,36	11,72	165,83	418,74

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	150	1,08	1,71	9,05	55,94
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Vištienos blauzdelė troškinta grietinėje (15%) su morkomis (tausojantis)	10-5/ 100T	100	19,01	4,01	3,07	124,39
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	40	1,92	3,36	13,61	92,37
šviežių daržovių juostelės	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,40	14,70	88,16	602,51

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
EKOLOGISKAS varškės apkepas (9%) (tausojantis)	83A	100	17,17	10,71	21,43	229,60
jogurtinė grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			20,75	17,06	38,16	361,89

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

66,51	43,48	292,15	1383,14
--------------	--------------	---------------	----------------

* **Kepti varškėčiai** su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami **į tausojančių patiekalą į virtus varškėčius** su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

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

Tvirtinu:

UAB „GURMEGA“

Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:

Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos

direktorė Genė Banelienė



**II savaitė
Antradienis**

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
EKO jogurtas "MIAU" 3,2%rieb. su braškėmis	125	125	4,10	3,10	14,10	102,00
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,95	12,93	49,23	361,40

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Keptas orkaitėje kalakutienos garinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	108/161T	130(75/20/35)	22,99	3,32	4,47	139,73
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	35/105AT	100	2,56	4,30	18,65	123,53
salotos su obuoliais ir morkomis su alėjaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			33,32	21,44	76,00	622,92

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių cukinijų,) blynai (tausojantis)	85A	100	13,50	6,60	26,4	239,00
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Sezoninių daržovių salotos		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Iš viso:			16,60	11,19	55,22	475,59

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

63,87	45,56	180,45	1459,91
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banėlienė



II savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su alyvuogių alėjumi(augalinis) (tausojantis)	3-3/36T	200	5,04	4,35	54,87	278,26
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Arbata nesaldinta su pienu (2,5%)	16-8/160	100	3,25	2,50	4,75	54,13
Iš viso:			9,92	11,95	69,17	424,14

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su su prlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Jogurtinė grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Traškios morkų lazdelės (tausojantis)	64S	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,07	28,17	42,56	539,92

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (tausojantis)	11-5/101T	160(113, 4/32,4)	13,88	3,08	33,74	350,81
Šviežių daržovių rinkinukas*		50	0,00	0,65	8,00	40,30
Eko Jogurtas		20\20	3,66	2,91	0,03	42,00
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,54	6,64	41,77	433,11

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

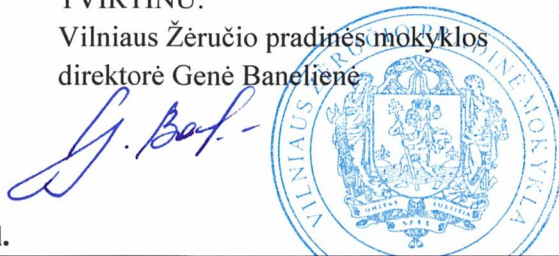
56,53	46,76	153,50	1397,17
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

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

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banėliene



II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su sviesto-grietinės padažu(tausojantis)	102A	200/30	8,87	4,02	40,22	235,55
Kefyro - uogų kokteilis	16-8/172	125	3,99	4,06	5,84	151,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,86	8,08	46,06	387,15

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Pekino kopūstų, kukurūzų salotos su žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			27,90	21,27	74,04	599,22

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Aviečių džemas		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	21,80	65,56	462,40

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

50,29	51,15	185,66	1448,77
--------------	--------------	---------------	----------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

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

* **Nurodyti valgiaraštyje** vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banėliėnė



**II savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės Tigriukas (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7G	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas *		50	0,00	0,65	8,00	40,30
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,25	21,79	36,75	384,68

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su bulvėmis, morkomis, šparaginėmis pupelėmis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Varškės (9%) - obuolių pudingas (tausojantis)	7-8/170T	140	15,92	10,33	24,33	254,02
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	30	1,44	0,78	1,38	17,82
Braškių uogienė	15P	30	0,10	0,00	21,28	81,30
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			22,69	17,85	91,98	614,61

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos orkaitėje bulvių skiltelės (tausojantis)	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)	14P	20	0,08	3,60	7,50	39,00
Sezoniniai vaisiai *	16-8/166	50	1,11	0,62	6,48	35,87
Pienas (2.5% riebi.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			17,11	21,63	54,84	454,12

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49,05	61,27	183,57	1453,41
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banelienė



**III savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

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 sūriu (45% rieš.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Švelnus jogurtas "Jums" 2,7% rieš. su avietėmis ir melionais,		125	2,80	2,70	13,50	98,00
Nesaldinta arbata (kmynų)	15-3/1	150	0,02	0,01	0,05	0,41
Iš viso:			10,54	10,21	52,78	360,84

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieš.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	70	0,97	3,43	3,86	50,16
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	636,75

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Braškių džemas		30	0	0,65	8,00	40,30
EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40% rieš		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Arbata nesaldinta		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,91	10,90	42,11	403,02

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,72	31,17	96,48	1400,61
--------------	--------------	--------------	----------------

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **tiršta šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* **Daržovės** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banelienė



**III savaitė
Antradienis**

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smalžių dešra a/r (kalakutienos)	3S	45/5/20	4,84	5,14	22,16	184,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			6,93	8,12	71,27	439,22

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	6,52	5,57	26,23	135,90
Varškės (9%) - moliūgų apketas	27A	150	17,31	26,22	0,85	306,17
Jogurtinė grietinė	3-3/36AT	30	2,54	2,18	27,42	139,41
Braškių džemas		30	1,11	0,08	5,91	28,81
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,78	34,44	69,46	655,16

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Itališka apkepėlė su kumpiu ir sūriu	35A	125	11,11	5,87	24,85	195,66
sezoniniai vaisiai	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,75	0,75	7,80	339,66

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

38,46	43,31	148,53	1434,04
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Tvirtinu:
UAB „GURMEGA“
Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:
Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banelienė



III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Fermentinis sūris (45% rieб.), sviestas (82% rieб.), pilno grūdo batonas	14-8/1	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (melisų)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,93	18,50	57,38	467,80

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieб.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkajėte vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Virta bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
Švž.daržovių salotos su žolelių padažu (augalinis)	7S/ 13P	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,96	34,79	54,43	632,76

Vakariėnė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Spelta miltų blynėliai su avių dribsniais	35A	120	11,11	5,87	24,85	195,66
jogurtinė grietinė (30%)	3P	20	0,25	5,14	0,32	73,18
braškių džemas	14K	20	2,75	0,75	7,80	144,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	50	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	2G	150/3	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			0,44	0,42	13,48	471,67

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47,33	53,71	125,29	1572,23
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Tvirtinu:

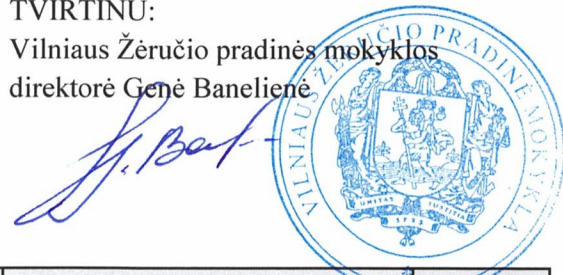
UAB „GURMEGA“

Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

III savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU:

Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos
direktorė Genė Banelienė



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukuruzų kruopų piure su fermentinių sūriu (45%) ir grietinėle (30%) (tausojantis)	3-3/44T	220	10,15	11,85	45,49	296,66
EKO jogurtas "MIAU" 3,2% rieš. su braškėmis	125	125	4,10	3,10	14,10	102,00
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,25	14,95	59,59	398,66

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Orkaitėje keptas maltos žuvies kotletas (menkė) (tausojantis)	9-8/162T	100	19,52	3,57	5,71	133,08
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	4-5/104T	140	2,83	5,44	28,96	237,15
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			37,22	15,12	158,78	630,45

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-8/162T	120	16,66	12,06	24,73	274,08
sezoninės salotos, ruginė duona	14D	40\20	0,82	0,17	9,21	38,70
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	50	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			17,96	12,71	49,54	381,42

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

69,43	42,78	267,91	1410,53
--------------	--------------	---------------	----------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

UAB „GURMEGA“

Direktorė STANISLAVA RECIUGIENE SALASOVA

TVIRTINU:

Vilniaus Žėručio pradinės mokyklos

direktorė Genė Banelienė



**III savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5%rieb.)		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,48	13,00	65,85	428,99

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	69A	100	18,42	13,23	22,34	275,84
Maltos mėsos jautienos - kiaulienos padažas		70	6,00	5,90	5,50	77,00
Šviežių agurkų lazdelės *	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	200	0,80	0,80	26,00	114,40
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,84	24,86	76,15	616,70

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vegetariškas daržovių plovav (tausojantis)	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
Šviežių agurkų lazdelės *	44Š	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,54	0,56	13,76	443,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47,86	38,42	155,76	1489,30
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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