



Maisto galerija

UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

Vilniaus Sietuvos progimnazija

SAVITARNOS STALO

20 DIENŲ PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

1 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	A70	70	5,15	6,63	25,46	179,59
Varškės įdaras		30	4,91	2,01	4,36	22,41
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Konvekciniėje krosnyje keptos kiaulienos dešrelės „Moksleivių“	A039	50	3,59	14,20	0,42	153,42
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S007	50	0,53	2,66	2,83	37,50
Vaisinė arbata		150				

1 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	90/10	18,92	7,00	18,06	211,00
Pomidoras pagal sezoną	D006	50	0,50	0,10	2,05	11,00
Agurkas pagal sezoną		50	0,40	0,10	1,15	7,00
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Mieliniai blynai	M004	100	7,09	13,51	36,39	296,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150				

1 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	100	6,36	2,69	17,09	118,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	Pa11	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	150				

1 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	12K	70/30	7,54	7,02	18,35	158,38
Varškė 9 %		100	16,00	9,00	3,51	159,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150				

1 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės keksiukas	U029	80				
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Pilno grūdo duonos skrebutis pieno-kiaušinio plakinyje	U018	50	5,05	3,26	27,49	102,00
Arbata su pienu	G005	150				

2 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai	40K	100,00	17,01	1,53	14,66	140,43
Jogurtinis uogų užpilas	10PA	100,00	0,98	0,03	15,00	65,45
Keptos bulvių lazdelės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Kefyras 2,5 %			4,10	5,00	19,46	157,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150				

2 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25				
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	Pa11	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150				

2 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis	43K	100,00	4,65	4,71	3,83	74,17
Šviežios salotos	S007	50	0,54	2,66	2,83	37,50
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Vištiesos liolipopsai	P028	30	6,80	2,91	1,73	41,89
Arbata nesaldinta	15d.	150				

2 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Mėsos padažas	Pad1	30	4,78	2,89	1,59	51,05
Varškė 9 %		100	16,00	9,00	3,51	159,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150				

2 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai (tausojantis)	D001	100	8,52	8,61	31,48	238,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis) su daržovėmis	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	D003	50	0,78	2,11	4,34	39,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150				

3 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su brokoliais praturtintas sėmenimis	Ki004	50/50	16,37	10,87	6,07	188,00
Duonos skrebutis		20	2,02	1,30	11,00	63,80
Konvekciniėje krosnyje be riebalų apkeptos bulvės	Gr022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kefyras 2,5%		150	4,10	5,00	19,46	157,50

3 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas (kiauliena)	A3	25/25	7,64	6,50	7,10	115,53
Sklindžiai su obuoliais(spelta miltai)	M00\3	100	6,45	10,583	32,50	253,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150				

3 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai (Spelta miltų) įdaryti bananais	M012 D001	70	5,54	6,36	31,58	206,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Troškintomis daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	D003	50	0,78	2,11	4,34	39,50
Arbata (nesaldinta) čiobrelių	G003	150				

3Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su špinatais praturtintas linų sėmenimis	Ki004	80	16,37	10,87	6,07	188,00
Pomidorai	D006	50	0,50	0,10	2,05	11,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo duonos skrebutis pieno-kiaušinio plakinyje	U018	50	5,05	3,26	27,49	102,00
Varškės apkepas su kriaušėmis, pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (tausojantis)	V011	140/25	15,87	11,66	19,96	248,00
Vaisinė arbata		150				

3 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai	A52	100	3,00	10,66	22,00	193,14
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,9	310,00
Vaisinė arbata	G005	150				
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

4 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%) su uogomis ir bananais	U035	74/36	11,52	6,45	8,22	137,00
Morkų blyneliai (tausojantis)	D001	100	8,52	8,61	31,48	238,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150				

4 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų varškės blynėliai	V002	100	10,91	6,47	18,49	176,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	P 48	20	8,30	6,40	0,02	90,80
Arbata (nesaldinta) mėtų		150				

4 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	M003	100	6,45	10,83	32,50	253,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Vištienos troškiny su daržovėmis	P008	30/20	10,70	5,18	3,09	101,50
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

4 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tortilija su vištiena ir salotomis	K44	75	3,80	7,83	3,90	65,48
Arbata (vaisinė) nesaldinta		150				
Mielinė bandelė su cinamonu		75	6,20	15,95	44,59	339,42
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

4 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukas su fermentiniu sūriu	Ki003	45/5	9,46	3,50	9,03	105,50
Daržovės (pomidorai, agurkai)	D006	30	0,27	0,06	0,96	5,40
Trinta varškė 9 %	U035	100	11,52	6,45	8,22	137,00
Vaisia (kriaušės)		20,00	0,00	0,00	2,60	11,60
Džiovinti vaisiai		10,00	0,52	0,01	4,34	22,10
Erškėtrožių arbata		150				