



*Maisto galerija*

UAB Maisto galerija

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

## Vilniaus Sietuvos progimnazija

Taikos g.47, Vilnius

# 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

## PUSRYČIŲ IR PAVAKARIŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

6-10 metų vaikams

***Įstaigos darbo laikas***

Nuo 8:35 iki 15:00 val.

**TVIRTINU**  
"SIETUVOS" PROGIMNAZIJOS  
Direktorė *Daina Vılackienė*  
20 26 m. 08 mėn. 1 d.

**1 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.Nr. | Išeiğa   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška avižinių kruopų košė                         | Kr011  | 150/10/1 | 7,10                     | 4,00        | 23,10              | 157,00               |
| Omletas                                               | A90    | 80       | 7,73                     | 12,04       | 4,39               | 156,77               |
| Švž. daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai, paprika) | D006   | 15/15/15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Pilno grūdo duona                                     |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Arbatžolių arbata su citrina                          | G003   | 150      | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp.Nr. | Išeiğa | 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               |
| Fermentinis sūris                                   | U      | 20     | 19,14                    | 18,10       | 6,85               | 53,35                |
| Sklindžiai su obuoliais                             | M003   | 100    | 6,45                     | 10,83       | 32,50              | 253,00               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)                  |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                           | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Arbata (nesaldinta)                                 | G003   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**1 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp.Nr. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                        |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė praturtinta sėlenomis (tausojojantis) | Kr022  | 150/5/15 | 6,14                     | 8,73        | 24,85              | 202,00               |
| Virti varškės virtinukai                               | A83    | 100      | 13,52                    | 6,61        | 26,39              | 217,80               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)                     |        | 20       | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                              | U032   | 100      | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Arbata (nesaldinta) vaisinė                            | G003   | 150      | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                               |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Mieliniai blynai                              | M004   | 100    | 7,09                     | 13,51       | 36,39              | 296,00               |
| Mini pica su sūriu                            | A82    | 100    | 17,84                    | 20,52       | 13,68              | 197,50               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)            |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                     | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Kakava su pienu (su sumažintu cukraus kiekiu) | G002   | 100    | 2,12                     | 1,68        | 6,34               | 49,00                |

**1 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp.Nr.  | Išėiga        | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                         |         |               | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių grūdų kruopų košė pagardinta sėklomis (tausojuantis) (augalinis) | Kr019.1 | 150/5         | 8,30                     | 4,80        | 0,90               | 240,00               |
| Užkepti karšti sumuštiniai su sūrio padažu                              | U026    | 20/3//10/15/3 | 6,03                     | 5,20        | 11,68              | 118,00               |
| Arbata vaisinė (nesaldinta)                                             | G003    | 150           | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:30**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.Nr. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos dešrelės Moksleivių (tausojuantis)         | A039   | 50       | 3,59                     | 14,20       | 0,42               | 153,42               |
| Švž. daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai, paprika) | D006   | 15/15/15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Varškės keksiukai su razinomis                        | V015   | 100      | 10,76                    | 5,97        | 14,81              | 156,00               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)                    |        | 20       | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                             | U032   | 100      | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Kakava su pienu ( su sumažintu cukraus kiekiu)        | G002   | 100      | 2,12                     | 1,68        | 6,34               | 49,00                |

**1 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp.Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                   |        |         | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu (82%) ir saulėgrąžomis (tausojantis) | Kr002  | 150/5/5 | 8,85                     | 9,94        | 30,10              | 245,00               |
| Morkų blynėliai                                                                   | D001   | 100     | 8,52                     | 8,61        | 31,48              | 238,00               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)                                                |        | 20      | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                                                         | U032   | 100     | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Arbata (nesaldinta) ramunėlių                                                     | G003   | 150     | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                    |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai                   | V002   | 75     | 7,36                     | 5,7         | 21,73              | 149,00               |
| Tortilija su vištiena ir sūriu     | M021   | 100    | 14,32                    | 15,73       | 17,15              | 271,27               |
| Jogurto krapų padažas              | 11PA   | 100    | 8,56                     | 3,69        | 4,21               | 61,18                |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną) |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)          | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Arbatžolių arbata nesaldinta       | G003   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**1 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                           |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų pieno sriuba (tausojanti) | Sr039  | 100    | 2,70                     | 2,20        | 14,20              | 113,80               |
| Sklindžiai su obuoliais                   | M003   | 100    | 6,45                     | 10,83       | 32,50              | 253,00               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)        |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                 | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Arbata su citrina                         | G003   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas                                | K85    | 100    | 16,38                    | 12,49       | 19,76              | 256,96               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)             |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                      | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Kakava su pienu ( su sumažintu cukraus kiekiu) | G002   | 150    | 2,55                     | 1,87        | 2,45               | 28,00                |

## 2 Savaitė Pirmadienis

### Pusryčiai 8:35

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp.Nr. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojojantis) | Kr001  | 150/5    | 7,86                     | 6,25        | 40,45              | 249,00               |
| Omletas su sūriu                                               | A90    | 80       | 7,73                     | 12,04       | 4,39               | 156,77               |
| Švž. daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai, agurkai )         | D006   | 15/15/15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Pilno grūdo duona                                              |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Vaisinė arbata(nesaldinta)                                     | G003   | 150      | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

### Pavakariai 14:00

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais  | M003    | 100    | 6,45                     | 10,83       | 32,50              | 253,00               |
| Pudingas su čija sėklomis ir vaisiais | 6D/D A  | 100    | 3,61                     | 3,66        | 16,04              | 111,25               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)    | U036    | 20     | 1,78                     | 0,49        | 7,42               | 24,85                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)             |         | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Arbata žolelių (nesaldinta)           | G003    | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

## 2 Savaitė Antradienis

### Pusryčiai 8:35

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                          |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Nesaldinti ekologiški dribsniai su pienu | Kr012  | 50/150 | 3,90                     | 0,75        | 41,50              | 221,75               |
| Lietiniai blynai su varške               | M010.1 | 70/30  | 8,97                     | 7,87        | 19,80              | 186,00               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)       |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Arbata žolelių (nesaldinta)              | G003   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

### Pavakariai 14:00

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kietagrūdžiai kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis) | Gr010  | 100    | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 170,22               |
| Mėsos padažas                                                   | IĮ     | 100,00 | 15,94                    | 9,63        | 5,29               | 170,15               |
| Obuolių pyragas                                                 | V015   | 50     | 5,38                     | 2,99        | 7,41               | 78,00                |
| Kakava su pienu ( su sumažintu cukraus kiekiu)                  | G002   | 100    | 2,12                     | 1,68        | 6,34               | 49,00                |

**2 Savaitė Trečiadienis****Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp.Nr. | Išėiga                | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |        |                       | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviestu             | Kr011  | 150/5                 | 8,30                     | 8,10        | 25,40              | 207,00               |
| Karštas sumuštinis su kumpiu ir macarela sūriu (tausojantis) | U026   | 20/3//<br>10/15/<br>3 | 6,03                     | 5,20        | 11,68              | 118,00               |
| Arbata nesaldinta                                            | G003   | 150                   | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp.Nr. | Išėiga       | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                               |        |              | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Lietiniai blynėliai                                           | M003   | 100          | 6,45                     | 10,83       | 32,50              | 253,00               |
| Vištienos filė juostelės su traškia kukurūzų dribsnių plutele | P026   | 100,0<br>0   | 7,54                     | 7,02        | 18,35              | 158,38               |
| Trintų uogų padažas (pagal sezoną)                            |        | 20           | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                                     | U032   | 100          | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Švž. daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai, saliero stiebai) | D006   | 15/15/<br>15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Arbata su pienu                                               | G003   | 150          | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**2 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.Nr. | Išeiğa   | Patiekalo maistinė vertė |             |                     | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|---------------------|----------------------|
|                                                       |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Manų kruopų košė praturtinta sėlenomis ( tausojantis) | Kr022  | 150/5/15 | 6,14                     | 8,73        | 24,85               | 202,00               |
| Kepti kiaušiniai                                      | Ki005  | 50/10    | 11,400                   | 20,200      | 0,600               | 233,000              |
| Pilno grūdo duona                                     |        | 30       | 1,6                      | 0,30        | 13,00               | 61,00                |
| Švž. daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai, agurkai) | D006   | 15/15/15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07               | 62,00                |
| Arbata (nesaldinta) žolelių                           | G003   | 150      | 0,00                     | 0,00        | 0,00                | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp.Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė |             |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|---------------------|----------------------|
|                             |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Mini bulvių sklandžiai      | D018   | 100    | 4,10                     | 9,50        | 27,40               | 210,90               |
| Natūralus jogurtas (3,5%)   | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00                | 63,00                |
| Kepti obuoliai su cinamonu  | O012   | 80     | 0,38                     | 0,38        | 20,46               | 82,48                |
| Arbata (nesaldinta) vaisinė | G003   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00                | 0,00                 |

**2 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8:35**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška perlinių kruopų sriuba                          | Sr039  | 100    | 2,40                     | 2,80        | 11,20              | 79,50                |
| Lietiniai blynai su daržovėmis ir virtos vištienos įdaru | M021   | 100    | 11,80                    | 10,20       | 10,90              | 184,40               |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                                | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                             | G003   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |

**Pavakariai 14:00**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės-ryžių apkepas                          | V012   | 90/10  | 10,92                    | 8,33        | 13,17              | 171,00               |
| Trintos uogos pagal sezoną                     |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas (3,5%)                      | U032   | 100    | 2,48                     | 2,30        | 8,00               | 63,00                |
| Mini sviestiniai kruasanai                     |        | 25     | 2                        | 14,00       | 9,00               | 90,50                |
| Kakava su pienu ( su sumažintu cukraus kiekiu) | G002   | 100    | 2,12                     | 1,68        | 6,34               | 49,00                |