Maisto galerija

UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualius UAB Maisto galerija

Vilniaus Sietuvos progimnazija

PIETŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laik

Nuo 8:45 iki 15:00 val.

TVIRTINU
"SIETUVOS" PROGIMNAZIJOS
Direktorė *Daina Valackienė*
2026 m. 09 mėn. 1 d.

1 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Paukštienos šnicelis	A36	75	15,82	21,11	5,37	272,66
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr.002	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	75	1,04	5,22	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	200	0,00	0,00	1,06	4,00

1 Savaitė Antradienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr044	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai	K005	100	22,96	22,88	1,60	304,00
Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr006	100	3,51	3,23	21,69	130,00
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	S024	100	1,04	5,22	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,13	0,00	1,30	5,33

1 Savaitė Trečiadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150				
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Makaronai su padažu" Balonijos „	M28	200	19,80	13,00	46,60	385,06
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	100	1,16	6,23	7,74	92,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis		200	0,00	0,07	0,05	3,52

1 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Vištienos troškinys su pievagrybiais	P034	150	15,60	6,00	4,50	135,00
Pekino kopūstų salotos	S023	75	0,80	7,40	3,315	78,06
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	119,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		200	0,06	0,05	0,58	5,33

1 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių sriuba su vištiena ir makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Mieliniai blynai	A68	200	14,50	35,79	72,45	658,47
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas	,00	15	0,57	0,53	0,60	9,41
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis		195/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas paukštienos šlaunelės (mėsa) (tausojantis)	P25	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,00	0,10	18,30	82,00
Daržovių salotos (augalinis)	S004	75	1,04	5,21	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas citrina	G009	200	0,00	0,00	0,00	2,00

2 Savaitė Antradienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių ir konservuotų pomidorų sriuba	Sr034	150	3,39	1,83	9,61	67,43
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos kukuliai pomidorų padaže(tausojantis)	K005	100	22,96	22,88	1,60	304,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis). (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	119,00
Pekino kopūstų salotos su daržovėmis (augalinis)	S025	75	0,80	7,40	3,315	78,06
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		195/5	0,04	0,02	0,48	1,63

2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Bulvių plokštainis	A48	150	5,23	9,08	36,48	245,28
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Morkų salotos su sezamo sėklomis su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Vanduo su apelsinais	G009	195/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba ((tausojantis)	Sr34	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr007	100	5,13	0,71	31,63	153,00
Šviežių kopūstų-morkų salotos	S004	75	1,05	9,81	7,23	113,28
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas uogomis		200	0,60	0,20	3,80	19,00

2 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	A85	150	22,43	13,62	26,75	321,54
Trintos uogos/grietinė 30 proc.		25/25				
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	100	1,07	5,32	5,65	75,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,10	0,00	1,30	6,00

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir pupelių sriuba	S035	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A10	100	21,16	19,52	8,46	305,80
Keptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Morkų salotos su salierais arba saulėgrąžomis	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiai	G009	200	0,10	0,00	1,30	6,00

3 Savaitė Antradienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energine vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos terinas su linų sėmenimis(tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) su daržovėmis	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	100	1,20	3,60	5,60	60,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	200	0,10	0,00	0,80	4,00

3 Savaitė Trečiadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Orkaitėje kepta žuvies filė (tausojantis)krapų padaže	Ž015	100	16,18	13,86	6,30	219,30
Virti ryžiai spalvoti	Gr002	100	4,5	0,2	49,1	
Kopūstų salotos	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0,00	0,60	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Keptas vištienos maltinukas	P011	100	23,90	3,60	9,31	165,00
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Daržovių lazdelės pagal sezoną(agurkai. salotų lapai. morkos)	S005	20/10/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		200	0,05	0,00	0,60	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės-morkų apkepas	V013	150/50	23,12	23,88	31,42	434,00
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
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	S24	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,00	0,00	1,00	4,00

Direktorė Nijolė Kairytė