

TVIRTINU
 Kauno Tado Ivanausko progimnazija
 Direktorius
 Sigitas Alubauskas



TVIRTINU

Nakis LT
 Direktore
 Natalija Kuzniekaja



VALGIARAŠTIS (6–10 M.)

I savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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)	9-9/3	80	14,62	7,14	7,54	152,86
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-6sl	40/4	0,36	2,03	4,82	39,00
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1sl	40/4	0,56	2,01	2,93	32,03
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2d	150/4	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6	200/2	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,35	22,51	68,39	569,47

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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)	4-2/4	170	3,61	5,25	34,74	200,62
Varškė (9%rieb.) su grietine (30%rieb.) paskaninta česnakais ir žolelėmis	13-11/1	50	7,06	6,60	1,89	95,18
Švieži agurkėlai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Kefyras (2.5%rieb.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,60	15,75	44,95	383,90

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

TVIRTINU
Kauno Tado Ivanausko progimnazija
Direktorius
Sigitas Alubauskas



TVIRTINU
Nakis LT, UAB
Direktorė
Natalija Kuzmickaja



VALGIARAŠTIS (6–10 M.)

I savaitė

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems 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 (tausojuantis)	10-14/4M	65/30	16,97	8,38	6,49	169,22
Pekino kopūstų ir šviežių pomidorų salotos skanintos saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	2-5/3	40/5	0,44	3,06	1,89	36,87
Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-11sl	40/4	0,69	2,05	4,36	38,61
Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/1Md	120/2	3,30	2,45	21,30	120,45
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su apelsiniais	15-13/2	200/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso:			25,17	22,31	61,61	547,86

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su sėlenomis, uogienė	5-3/1	120/20	8,63	7,48	54,54	320,04
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			13,28	11,38	61,74	402,54



VALGIARAŠTIS (6–10 M.)

I savaitė

Trečiadienis



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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% rieš.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Apkepti varškėčiai (9% rieš.), uogienė *	6-7/3	130/20	20,72	14,71	46,52	401,35
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Nesaldintas kmyņų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			25,57	19,70	72,25	567,87

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny su jautiena ir raudonosiomis pupelėmis (tausojantis)	10-23/2	120/50/ 20	18,23	13,54	32,98	326,64
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,15	14,11	46,27	392,61

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

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

TVIRTINU
 Kauno Tado Ivanausko progimnazija
 Direktorius
 Šigitas Alubauskas

VALGIARAŠTIS (6–10 M.)

I savaitė

Ketvirtadienis

TVIRTINU
 Nakis LT, UAB
 Direktorė
 Natalija Kuzmickaja



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai 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
Konvekciniėje krosnelėje kepta vištiena (tausojantis)	9-7/2M	85	18,73	9,41	0,09	159,96
Konservuoti žalieji žirnėliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Šviežių morkų ir kepintų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininių ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-5sl	40/4	0,62	2,57	5,00	45,64
Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)	4-1/1M	120/2	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1	200/2	0,02	0,01	0,16	0,80
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			28,53	20,62	71,92	587,40

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.)	5-5/2M	120/60/ 25	21,13	12,74	53,63	413,64
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			21,17	12,77	53,73	414,46

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

TVIRTINU
 Kauno Tado Ivanausko progimnazija
 Direktorius
 Sigitas Alubauskas



TVIRTINU
 Nakis LT UAB
 Direktorė
 Natalija Kuzmickaja



VALGIARAŠTIS (6–10 M.)

I savaitė

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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	4,22	6,06	70,87
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1	60/30	16,90	4,43	3,55	121,69
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-3sl	80/8	1,14	2,08	5,25	44,27
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	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,87	22,35	61,27	553,64

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieб.) (tausojantis)	3-9/1	220	7,05	6,15	34,47	221,45
Karštas sumuštinis (virta dešra a.r., fermentinis sūris (45% rieб.), pomidorai, batonas su sėlenomis)	14-9/1	20/12/10/30	7,67	6,95	19,31	170,49
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			14,72	13,10	53,78	391,96

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