

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos
aprašo
8 priedas

**Kauno mokykla „Nemunas“, A. ir J. Gravrogų g. 9,
Kaunas**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupė

Be kiaušinio, pieno produktų, jautienos ir paukštienos

Istaigos darbo laikas
Nuo 7⁴⁵ iki 17⁰⁰ val.


Mokykla „Nemunas“
2020-09-09
[Signature]

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su alyv. aliejumi (tausojantis, augalinis)	7702	176/4	410	5,64	22,54	157,26
Sezoniniai vaisiai	-	150	1,50	0,60	35,10	151,80
Nesaldinta arbata	1810	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			5,60	6,24	57,64	309,06

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1476	100	0,62	1,04	5,14	32,41
Viso grūdo ruginė duona	1199	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	5722	90	17,41	12,67	3,74	198,62
Virtos bulvės (tausojantis)	4384	80	1,92	0,10	18,91	84,19
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos) (augalinis)	1235	25/25	0,50	0,13	4,05	19,32
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos) (augalinis)	903	25/25	0,40	0,05	2,38	11,55
Vanduo	2903	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,07	14,18	43,34	389,25

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su obuoliais (augalinis, tausojantis)	7704	180/20	6,84	2,24	46,53	233,64
Nesaldinta arbatžolių arbata	1810	100	0,00	0,0	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	-	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			7,24	2,24	56,43	274,85
Iš viso (dienos davinio):			34,91	22,66	157,41	973,16



3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyv.aliejumi (augalinis) (tausoįantis)	7716	130/4	4,54	3,85	24,95	152,55
Viso grūdo duona	5975	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Nesaldinta arbata	1810	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,98	4,25	43,19	238,88

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoįantis)(augalinis)	10523	150	4,18	3,24	16,20	110,68
Viso grūdo ruginė duona	1199	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškinta kiauliena (tausoįantis)	5727	90	15,61	9,97	3,74	167,12
Perlinis kuskusas (tausoįantis) (augalinis)	4848	80	1,14	0,06	6,90	32,70
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	1220	60	1,24	3,72	3,15	51,06
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)	2041	40/40	0,76	0,24	5,00	25,20
Vanduo su citrina	1908	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			24,21	17,45	44,64	432,43

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (augalinis)(tausoįantis)	7717	150	3,66	4,07	33,11	183,69
Sezoniniai vaisiai	-	80	0,32	0,00	7,62	32,96
Nesaldinta arbata	1802	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			4,14	4,07	44,99	233,15
Iš viso (dienos davinio):			35,32	25,77	132,82	904,45



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su alyv. aliejumi ir cinamonu (tausojantis)	7728	150/4/1	3,96	3,92	27,70	161,88
Sezoniniai vaisiai	-	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta arbata	1802	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			5,16	4,40	55,78	283,33

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1992	100	1,09	1,09	9,54	52,36
Viso grūdo ruginė duona	5138	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Troškinta kiauliena su moliūgais (tausojantis)	5740	80/20	15,81	9,99	5,04	173,30
Trinti troškinti brokoliai su žiediniais kopūstais (tausojantis) (augalinis)	6081	30/30	1,49	4,71	3,05	60,51
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	1319	20/20	0,32	0,04	1,90	9,24
Vanduo su citrina	1908	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,60	16,14	33,75	362,66

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7705	150	4,40	4,83	30,40	182,67
Viso grūdo duona	5138	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Pjaustyti pomidorai	1317	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Nesaldinta arbata	1810	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,63	5,29	46,40	259,74
Iš viso (dienos davinio):			32,39	25,83	135,93	905,73

