

Vaikų maitinimo organizavimo aprašo
8 priedas

UAB „ANOLIJA“

VILNIAUS „TAIKOS“ PROGIMNAZIJA

Taikos g. 157, LT-05208 Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.30

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"

UAB „Anolija“
Direktorė
Aliona Milonaitė



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė

1 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	17	150	3,66	3,77	18,56	118,55
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	22	80	19,03	8,52	6,16	176,36
Virti griekiai(tausojantis/aušalinis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos(aušalinis)	60	100	2,08	10,28	8,04	130,30
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			32,68	24,49	91,48	695,71

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis/aušalinis)	6	200	1,89	5,69	11,24	97,51
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis)	3	180	20,23	16,43	34,09	355,57
Morkų, obuolių, porų salotos(aušalinis)	13	100	1,25	6,22	8,47	88,80
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			26,63	29,26	89,42	693,88

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis/Aušalinis)	13	150	1,27	3,16	10,48	71,88
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,90	10,69	4,77	203,02
Virti griekiai(tausojantis/aušalinis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Kopūstų salotos su morkomis (aušalinis)	56	100	1,80	10,28	6,58	123,12
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			32,88	26,05	80,55	668,52

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"

UAB „Anolija“
Direktorė
Aliona Milonai



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė

1 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(tausojantis, augalinis)	3	150	2,35	4,32	10,32	81,39
Virti makaronai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	48	300	16,56	12,24	43,92	352,08
Morkos su aliejumi	61	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Duona	1	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
			23,17	17,68	98,56	616,47

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis/au	25	150	4,25	4,47	13,41	105,24
Žuvies maltinis(tausojantis)	32	80	13,05	12,23	13,63	256,10
Bulvių košė	2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokelių salotos su žirneliais(augalinis)	16	100	2,56	14,55	12,90	177,97
Duona	1	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	25,37	35,96	91,75	798,07

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"

UAB „Anolija“
Direktorė
Aliona Milonaitė



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramoniene

2 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Agurkinė sriuba(tausojantis)	1	150	3,14	2,91	13,90	89,60
Kepti paukštienos kepinukai (tausojantis)	24	100	17,65	13,35	9,13	225,53
Virti makaronai	6	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos(augalinis)	2	100	1,08	9,58	4,48	101,55
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			28,94	30,17	89,69	724,09

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių sriuba(tausojantis/augalinis)	22	150	4,89	3,30	13,77	95,10
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	60/60	17,98	14,72	6,67	228,39
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	50	100	2,44	0,20	26,78	111,90
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos (augalinis)	22	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Vanduo		200				
Pienas	8	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			34,89	32,53	93,90	770,74

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis/augalinis)	5	250	2,00	8,24	8,30	106,50
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	25	80	19,79	8,40	6,08	177,54
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Švieži agurkai, pomidorai, morkos	2	20/20/20	0,56	0,12	3,36	16,28
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			30,26	18,68	76,46	570,82

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"

UAB „Anolija“
Direktorė
Ašona Milonaitė



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė

2 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis/aušgalinis)	1	150	1,42	4,23	11,56	85,65
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	23	100	24,13	19,18	0,68	271,77
Virti ryžiai (Tausojantis)	50	100	2,44	0,20	26,78	111,90
Raugintų kopūstų salotos (aušgalinis)	8	100	0,80	10,01	7,35	119,76
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	32,05	34,54	81,99	741,08

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	97	150	3,64	3,40	11,81	92,36
Keptos žuvies maltinis (tausojantis)	37	85	19,32	7,57	5,62	168,12
Bulvių košė	2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žirneliais (aušgalinis)	16	100	2,56	14,55	12,90	177,97
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	31,03	30,23	82,14	697,21



3 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
 Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	26	150	5,16	5,48	15,80	131,87
Vištienos plovas (tausojantis)	3	180	22,13	11,59	34,34	324,21
Burokėlių salotos (augalinis)	58	100	1,78	4,98	9,65	96,73
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			32,33	22,97	95,41	704,81

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	14	150	3,63	3,33	14,19	93,47
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T	100	14,91	4,92	9,35	169,71
Virti makaronai (tausojantis)	6	100	3,81	3,40	26,56	155,41
Daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	50	100	1,38	6,72	6,26	91,34
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			26,99	19,29	91,98	661,93

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis/augalinis)	8	150	2,97	6,96	13,08	121,73
Keptas vištienos maltinis (tausojantis)	39/48	75	18,87	4,67	7,03	128,66
Virti grikių (tausojantis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			30,82	23,12	83,30	622,44

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"

UAB „Anolija“
Direktorė
Aliona Milonai



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė

3 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba(tausojantis/aušgalinis)	S-2	180	5,63	3,72	21,20	127,03
Troškinta paukštiena(tausojantis)	21	70	12,31	13,51	1,57	175,70
Virti ryžiai(tausojantis)	50	100	2,60	0,23	26,69	119,93
Konservuoti agurkai	64	30	1,54	0,00	0,72	8,45
Morkos	33	25	0,25	0,05	2,18	10,15
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	25,59	18,43	87,98	593,26

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška perlinių kruopų sriuba(tausojantis/aušgalinis)	26	150	4,53	5,28	14,25	120,24
Žuvies kepinukai(tausojantis)	30	80	13,96	10,51	8,94	185,07
Bulvių košė	2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Kopūstų salotos su morkomis ir porais(aušgalinis)	1	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Pienas	8	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	30,43	33,83	88,49	755,37