

VILNIAUS R. RUKAINIŲ GIMNAZIJA

Savivaldybės biudžetinė įstaiga. Vaikų g. 5, Rukainių k. LT-13177 Vilniaus r. Tel./faks. (8 5) 235 2042
El. p. rukainiuvm@gmail.com Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191316735

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams; 11-metu amžiaus ir vyresniems vaikams

(Valgiaraštis sudarytas pagal A. Bičiušienės leidinį „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“(2-oji papildyta ir pataisyta laida), 2018 m.)

Valgyklos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.35 val.

1 savaitė (11 metų amžiaus ir vyresnėms vaikams)

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Sviežių kopūstų sriuba (A)(T)	6Sr	250 g	1,92	5,31	8,56	80,75	7
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (T)	13A	110 g	27,12	19,02	2,23	286,04	
Biri grikių kruopų košė (T)(A)	7Gar	50 g	3,07	2,76	16,78	102,33	
Brokolių salotos su džiovintomis. Spanguolėmis, pomidorais, r. svogūnais, nesaldinto jogurto padažu	50S	100g	3,04	0,96	6,38	36,54	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
		Iš viso:	44,73	33,04	86,24	787,74	

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (A)(T)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95	7
Kiaulienos.- daržovių - ryžių maltinis (T)	62A	150g	30,00	17,86	9,45	315,03	3
Virtos bulvės (A) (T)	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20	
Agurkai (šaltuoju sezono metu – marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50	
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50	
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Jogurtas		125g	4,50	4,00	15,37	116,25	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
		Iš viso:	48,64	28,98	118,41	893,01	

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T)(A)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82	7
Kepta paukšties filė (T)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05	3
Virti pilno grūdo makaronai (T)(A)	8Gar	100g	5,79	5,24	22,33	166,33	1
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais su aliejaus padažu (A)	2S	100g	1,45	5,20	4,93	65,02	
Viso grūdo duona	1S	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
		Iš viso:	42,20	27,39	97,63	788,26	

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A)(T)	16Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75	7
Varškės apkepamas (T)	85A	200g	30,10	20,73	32,92	441,75	7;3
Viso grūdo duona	1S	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
		Iš viso :	35,91	26,99	88,54	727,54	

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba (T)(A)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Maltas žuvies kepsnys (T)	42A	100g	20,53	11,88	10,93	232,06	1;3;4
Virti lešiai (T)(A)	14A	100g	12,78	0,58	28,14	157,77	
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, marinuotais agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (A)	20Sa	100g	2,53	9,48	9,17	122,19	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112	
Varškės sūrelis		45	5	11	15,6	160	7
		Iš viso :	47,83	39,44	124,84	984,55	

2 savaitė (11 metų amžiaus ir vyresniems vaikams)

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T)(A)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kepti varškėčiai (varškė 9 %) (T)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40	1;3
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			39,82	26,45	99,88	772,21	

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Žiedinių kopūstų sriuba (A)(T)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Troškinta kalakutiena (T)	29A	100/40g	28,16	12,77	6,89	249,97	1;7
Virti lęšiai (T)(A)	14A	100g	12,78	0,58	28,14	157,77	
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos) paprika, aliejaus padažas (A)	5S	100g	1,51	9,90	6,06	110,51	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			54,47	33,53	107,42	905,78	

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (T)(A)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95	7
Viso grūdo duona	1S	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kepta lašišos filė (T)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47	4
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (A)(T)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88	1;7
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, saulėgrąžomis, nesaldintu jogurto padažu	13S	100g	4,33	5,29	7,11	85,85	7
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			42,64	39,54	83,34	828,19	

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Pertrinta moliūgų sriuba (T)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07	7;1
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Maltas paukštienos filė kepsnys (T)	34A	100g	24,67	10,26	9,51	228,48	3
Virti pilno grūdo makaronai (T)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17	1;3
Morkų, obuolių, porų salotos su nesaldintu jogurto padažu	14Sa	100g	1,74	0,45	9,13	40,60	7
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Varškės sūrelis		45	5	11	15,60	160	7
Iš viso :			40,41	35,09	99,62	834,40	

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Perlinių kruopų sriuba (T)(A)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kiaulienos kepinukai (T)	10A	100g	19,07	16,73	11,75	272,73	3;7
Biri grikių kruopų košė (A)(T)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33	
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	100g	2,18	0,73	5,84	30,34	9;7;8
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso :			36,50	30,72	105,71	815,67	



TVIRTINU
Gimnazijos direktorius

Oleg Nikončik
2021-11-30

3 savaitė (11 metų amžiaus ir vyresniems vaikams)

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77	7
Viso grūdo duona	1S	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Jautienos – kiaulienos maltinis (T)	16A	100g	20,31	13,43	11,75	245,73	3
Virti pilno grūdo makaronai(T)(A)	8Gar	75g	4,34	3,93	16,75	124,75	1;3
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu (A)	3S	75g	1,26	3,93	5,07	55,37	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			37,67	62,86	94,35	827,66	

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Lešių – perlinių kruopų sriuba (T)(A)	16Sr	250g	6,81	5,57	24,01	161,72	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Varškės ir ryžių apkepas (T)	62A	150g	30	17,86	9,45	315,03	3;1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Iš viso:			41,29	24,67	78,40	674,83	

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (T)(A)	17Sr	250g	5,71	6,18	22,16	161,95	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kalakutienos troškiny su grikiais (T)	5A	100/100g	32,31	21,34	30,75	435,22	
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais ir ridikėliais ir aliejaus padažu (A)	55S	100g	1,37	9,83	3,41	102,31	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			48,97	42,34	108,61	981,56	

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. kopūstais (T)(A)	3Sr	250g	3,94	5,39	15,72	113,72	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kiaulienos troškiny du padažu (T)	1A	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69	1;7
Bulvių košė su pienu (T)	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27	7
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51Sa	100g	1,07	9,87	7,06	114,46	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Jogurtas		125g	4,50	4,00	15,37	116,25	7
Iš viso :			44,97	45,02	101,42	954,47	

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T)(A)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Keptos paukštienos šlaunelės (T)	31A	150g	36,66	24,99	1,04	380,58	
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (T)(A)	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82	1
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (A)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso :			51,24	48,40	97,18	1011,68	

1 savaitė (6 – 10 metų amžiaus vaikams)

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75	7
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82,5g	20,34	14,26	1,67	214,53	
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33	
Brokolių salotos su džiovintomis. Spanguolėmis, pomidorais, r. svogūnais, nesaldinto jogurto padažu	50S	100g	3,04	0,96	6,38	36,54	7
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			37,95	28,80	85,68	716,23	

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95	7
Kiaulienos.- daržovių - ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02	3
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60	
Agurkai (šaltuoju sezonu metu – marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50	
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50	
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Jogurtas		125g	4,50	4,00	15,37	116,25	7
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Iš viso:			37,57	22,97	105,69	745,40	

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82	7
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79	3
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	8Gar	75g	4,34	3,93	16,75	124,75	1
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais porais su alicjaus padažu (augalinis)	2S	75g	1,09	3,90	3,70	48,68	
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			31,91	23,02	88,62	681,08	

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	16Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75	7
Varškės apkepamas (tausojantis)	85A	112/38g	22,58	15,55	24,70	331,31	7;3
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Iš viso :			28,39	21,81	80,32	617,10	

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45	7
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05	1,3;4
Virti lešiai (tausojantis) (augalinis)	14A	50g	6,39	0,29	14,07	78,89	
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, marinuotais agurkais, svogūnais su alicjaus padažu (augalinis)	20Sal	100g	2,53	9,48	9,17	122,19	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Varškės sūrelis		45g	5	11	15,60	160	7
Iš viso :			36,31	36,18	108,02	847,66	

2 savaitė (6 – 10 metų amžiaus vaikams)

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73	7
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kepti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	83A	100g	17,17	10,71	16,57	229,60	1;3
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso :			31,23	21,09	91,60	657,41	

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45	7
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	75/30g	21,12	9,58	5,17	187,48	1;7
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	14A	50g	6,39	0,29	14,07	78,89	
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos) paprika, aliejaus padažas (augalinis)	5S	75g	1,13	7,43	4,55	82,88	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso :			40,66	27,58	90,12	736,79	

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95	7
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,50	1,26	230,60	4
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88	1,7
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, saulėgrąžomis, nesaldintu jogurto padažu	13S	75g	3,25	3,97	5,33	64,39	7
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso:			35,03	32,72	81,14	729,86	

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07	7;1
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Maltas paukštiesos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36	3
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17	1;3
Morkų, obuolių, porų salotos su nesaldintu jogurto padažu	14Sa	50g	0,87	0,23	4,57	20,30	7
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Varškės sūrelis		45	5	11	15,60	160	7
Iš viso :			33,37	32,30	92,68	756,98	

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19	7
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	75g	14,30	12,55	8,81	204,55	3;7
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33	
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	75g	1,64	0,55	4,38	22,76	9;7;8
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
Iš viso :			31,19	26,36	101,31	739,91	

3 savaitė (6 – 10 metų amžiaus vaikams)

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77	7
Viso grūdo duona	1S	20g	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Jautienos – kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75g	15,24	10,07	8,81	184,30	3
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17	1;3
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	3S	75g	1,26	3,93	5,07	55,37	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
		Iš viso :	31,15	30,90	85,83	724,65	

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Lęšių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	16Sr	250g	6,81	5,57	24,01	161,72	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Varškės ir ryžių apkepimas (tausojantis)	62A	112/38g	21,73	16,67	19,23	314,37	3;1
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
		Iš viso :	33,02	23,48	88,18	674,17	

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17Sr	250g	5,71	6,18	22,16	161,95	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kalakutienos troškiny su grikiomis (tausojantis)	5A	75/75g	24,23	16,01	23,06	326,41	
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais ir ridikėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	55S	75g	1,03	7,37	2,56	76,73	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
		Iš viso :	40,55	34,55	100,07	847,17	

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3Sr	250g	3,94	5,39	15,72	113,72	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Kiaulienos troškiny du padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27	1;7
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40g	0,93	1,53	6,59	43,41	7
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51Sa	75g	0,80	7,40	5,30	85,85	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Jogurtas		125g	4,50	4,00	15,37	116,25	7
		Iš viso :	37,00	36,52	95,49	825,58	

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	*Alergenai
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93	7
Viso grūdo duona	1S	40g	2,96	0,64	17,06	86,08	1
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	50g	1,36	2,35	14,48	81,88	
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82	1
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112	
Pienas		150g	5,10	3,75	7,35	84	7
		Iš viso :	15,94	25,76	110,62	712,98	

***ALERGIJAS ARBA NETOLERAVIMĄ SUKELIANČIOS MEDŽIAGOS
ARBA PRODUKTAI**

M2

1. Glitino turintys javai (t.y. kviečiai (tokie kaip spelta ir chorasano kviečiai), rugiai, miežiai, avižos arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:

B

- a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės (¹);
 - b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus (¹);
 - c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
 - d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai.
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jų produktai, išskyrus:
- a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
 - b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui.
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai, išskyrus:
- a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus (¹);
 - b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolį, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą;
 - c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
 - d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių.
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
- a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai;
 - b) laktitolį.
8. Riešutai, t.y. migdolai (*Amygdalus communis L.*), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai;
9. Salierai ir jų produktai;
10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamo sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10mg/kg arba 10mg/l, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus;
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai.