

UAB „TOMILIJA“

VILNIAUS ABRAOMO KULVIEČIO KLASIKINĖ GIMNAZIJA
Gedvydžių g. 8, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

PUSRYČIAI

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Tvirtinu:
UAB“TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

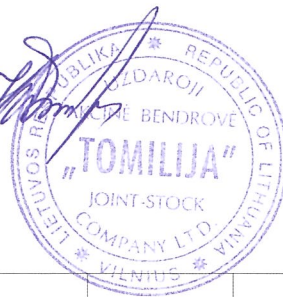


VILNIAUS
ABRAOMO KULVIEČIO
KLASIKINĖ GIMNAZIJA

Direktorė
Kristina Gudeliene



Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

**I savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos*		20	0,2	0	2,22	2,60
Traputis su fermentinių sūriu 45%	8Š	1/20	8,30	6,40	0,02	127,70
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,85	9,83	35,13	389,70

**I savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė (5%)	GV	100	11,00	5,00	2,50	99,00
Trintos uogos*		20	0,20	0	2,22	2,60
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Kakava su pienu (su sumažintu cukraus kiekiu)	4G	200	4,24	3,35	22,24	144,13
Iš viso:			12,83	10,10	14,27	371,80

**I savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas konvekciniėje omletas su sūriu (tausojantis)	93A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3	70(42.4/5.6/32)	3,08	4,70	17,15	123,26
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,00	21,56	23,21	358,60

**I savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	250	6,61	2,97	60,25	294,19
Jogurtas JUMS su figomis ir sorų kruopomis 2,5% rie., be laktozės 125g		125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,24	14,47	74,35	382,94

**I savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200/10	8,86	4,02	40,22	235,55
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebi		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,44	8,42	48,10	328,87

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Direktorė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

II savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Viso grūdo batonas su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,42	22,51	47,68	454,06

II savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Močiūtės“ košė (6 grūdų) su sviestu 82% (tausojantis)	109A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos* (braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Traputis su varškės ir avokado užtepele	8Š	1v/ 20	1,48	7,96	10,41	111,18
Nesaldinta arbata (erškėtožių vaisių)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,56	17,89	47,97	380,83

II savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3	48(43/5/)	1,99	4,55	11,15	93,15
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	18,26	43,50	405,80

II savaitė
Ketvirtadienis

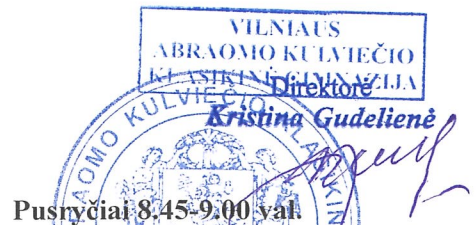
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Sumuštinis su lydytu tepamu sūriu (batonas pilno grūdo)	7Š	1v/ 20	4,64	7,44	14,60	146,19
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,00	13,26	59,43	419,33

**II savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5G	75	4,54	4,11	24,95	172,22
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,78	21,16	31,56	387,32

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

Parengė Tomilija Kazakevič



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

III savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Jogurtas "JUMS" 2,5% rieb. su morkomis ir apelsinais	125	125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,13	10,14	33,66	351,18

III savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Senelio“ košė (4 grūdų) su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Pilno grūdo batono skrebutis	1Š	20	1,18	1,48	6,80	46,40
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,16	4,46	66,55	399,47

III savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškečiai (varške 9%) tinginėliai (tausojantis)	82A	100	2,52	2,17	27,43	139,13
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	40	0,55	6,12	15,90	118,22
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			6,49	11,04	56,16	343,12

III savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3	80(43/5/32)	1,99	4,55	11,15	93,15
Jogurtas JUMS su braškėmis 1,5% (geriamas)		150	4,50	2,25	8,70	75,00
Iš viso:			16,34	16,63	54,98	427,55

III savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Cukinių keksiukai	16-8/172	50	3,32	3,38	4,87	126,33
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,52	7,38	53,97	381,07

Parengė Tomilija Kazakevič

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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