

UAB „TOMILIJA“

VILNIAUS ABRAOMO KULVIEČIO KLASIKINĖ GIMNAZIJA
Gedvydžių g. 8, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

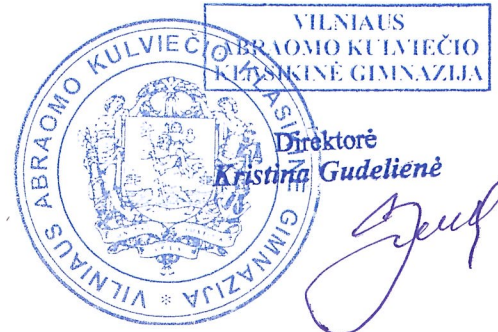
PAVAKARIAI

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



**I savaitė
Pirmadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai su varške (9%)	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Trintos uogos*		20	0,2	0	2,22	2,60
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Iš viso:			14,98	18,19	32,15	339,31

**I savaitė
Antradienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojojantis)	66A	150/20	10,10	8,30	27,10	223,00
Pomidorų padažas (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebi		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,63	12,52	34,70	336,32

**I savaitė
Trečiadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su paukštiena	57A	100	7,52	9,01	22,44	197,83
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	6,00	5,90	5,50	51,33
Grikių trapučiai		10	1,16	0,00	6,42	35,10
Pienas 2,5%		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			20,35	21,81	42,82	402,76

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



**I savaitė
Ketvirtadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Morkų pyragas	15-8/165	60	4,42	8,97	17,00	166,43
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,78	14,79	61,83	439,57

**I savaitė
Penktadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Bulguro kruopų košė	121G	100	3,10	0,82	18,60	83,00
Pomidorų padažas (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kukurūzų trapiukai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,59	18,56	48,48	400,84

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Direktorė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



**II savaitė
Pirmadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) (tausojantis)	83A	100	17,17	10,71	21,43	229,60
Graikiškas jogurtas, 10 %,	18/21	20	0,70	0,70	1,00	2,34
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Kukurūzų trapučiai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			22,42	14,09	50,65	380,84

**II savaitė
Antradienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

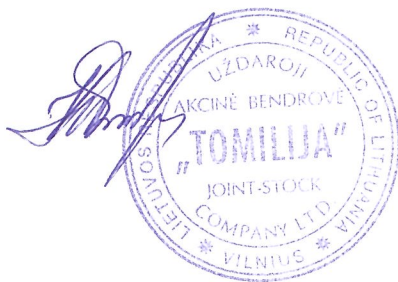
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Varškės bandelė	14K	50	5,05	6,15	22,31	161,21
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,41	11,97	67,14	434,35

**II savaitė
Trečiadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos* (braškės, melynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Nesaldinta arbata (erškėtrošių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,76	21,90	48,03	420,25

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



**II savaitė
Ketvirtadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su mėsos padažu ir sūriu (boloneg padažas) (tausojantis)	11-5/101T	160 (123/37)	13,89	3,87	33,74	225,35
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	46S	40	1,12		0,52	6,40
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebi		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			23,53	10,54	39,37	342,20

**II savaitė
Penktadienis**

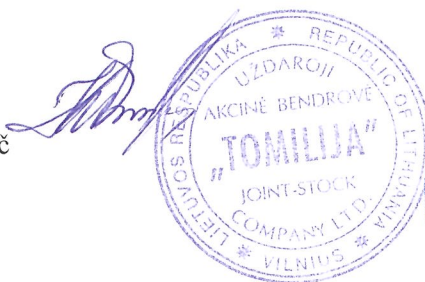
Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletukai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis)	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Grietinė 30%	14P	30	0,08	3,60	7,50	39,00
Kefyras (2.5% riebi.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,00	21,01	48,36	418,25

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Direktorė Tomilija Kazakevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



Direktorė
Kristina Gudėlienė

III savaitė
Pirmadienis

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	22,45	53,60	450,30
Mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00

III savaitė
Antradienis

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (9%)	74A	150 (100/50)	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,55	15,98	48,42	407,22

III savaitė
Trečiadienis

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Pilno grūdo batono sumuštinis su virta vištienos filė ir agurkais	16Š	70(25/10/25/10)	7,56	8,50	14,21	163,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,92	14,32	59,04	436,70

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



**III savaitė
Ketvirtadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	6-5/101T	150	7,76	9,09	34,48	250,80
Traputis su medumi	8Š	1/20	0,90	0,24	24,54	85,50
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			11,84	11,84	64,05	387,75

**III savaitė
Penktadienis**

Vakarienė 14.00-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepelė su dešrelėmis ir fermentiniu sūriu 45%	82A	135	17,84	20,52	37,23	407,50
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	407,50

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Direktorė Tomilija Kazakevič