



Maisto galerija

UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualius UAB Maisto galerija

Vilniaus Maironio progimnazija

PIETŲ

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:45 iki 15:00 val.

1 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	100	22,20	12,59	7,70	233,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1,04	5,22	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	200	0,00	0,00	1,06	4,00

1 Savaitė Antradienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su paukštiena (tausojantis)	P023	132/68	28,12	11,20	39,66	372,00
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Daržovių salotos	S007	100	1,04	5,22	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,13	0,00	1,30	5,33

1 Savaitė Trečiadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Natūrali kepta šlaunelių mėsa krosnyje	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,50	0,20	49,1	222,00
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	100	1,16	6,23	7,74	92,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis		200	0,00	0,07	0,05	3,52

1 Savaitė Ketvirtadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Vištiena saldžiarūgščiam padaže (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Virtos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Kopūstų-morkų su poru salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	50	0,70	3,98	3,12	33,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		200	0,06	0,05	0,58	5,33

1 Savaitė Penktadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	K85	200	32,76	24,98	39,52	513,92
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas	,00	15	0,57	0,53	0,60	9,41
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis		195/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Pirmadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas paukštienos šašlykas (mėsa) (tausojantis)	A37	75/25	24,08	14,63	0,32	229,00
Kietųjų kviečių makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Morkų salotos su sezamo sėklomis su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas citrina	G009	200	0,00	0,00	0,00	2,00

2 Savaitė Antradienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	Sr21	150	1,10	5,02	8,98	93,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos šnicelis (tausojantis)	A36	100	12,10	28,14	7,16	363,56
Konvekciniame krosnyje be riebalų keptos bulvės	GR022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	100	1,40	4,00	6,20	66,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		195/5	0,04	0,02	0,48	1,63

2 Savaitė Trečiadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Bulvių plokštainis	A48	200	6,98	12,10	48,64	327,04
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Žalumynų padažas	P0016	20	0,21	14,63	1,00	133,33
Morkų salotos su sezamo sėklomis su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	1,04	5,21	9,34	44,00
Vanduo su apelsinais	G009	195/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	20,81	8,89	4,90	183,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	100	2,30	7,40	6,42	101,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas uogomis		200	0,60	0,20	3,80	19,00

2 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr044	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta nugarinė "Karbonadas"	K014	100	44,24	47,34	14,92	293,20
Keptos bulvių skiltelės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	100	1,07	5,32	5,65	75,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,10	0,00	1,30	6,00

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A10	100	21,16	19,52	8,46	305,80
Keptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Morkų salotos su salierais arba saulėgrąžomis	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	200	0,10	0,00	1,30	6,00

3 Savaitė Antradienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba(tausojantis)	Sr027	150	2,16	0,26	7,88	42,90
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos terinas su linų sėmenimis(tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	100	1,20	3,60	5,60	60,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	200	0,10	0,00	0,80	4,00

3 Savaitė Trečiadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis) krapų padaže	Ž010	100	16,18	13,86	6,30	219,30
arba						
Paukštienos filė kepsneliai	A33	100	11,89	7,19	3,85	126,80
Virti ryžiai spalvoti	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Daržovių salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0,00	0,60	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Ketvirtadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr024	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	200	19,96	5,06	33,70	260,00
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Daržovių lazdelės pagal sezoną(agurkai, salotų lapai, morkos)	S005	20/10/ 20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		200	0,05	0,00	0,60	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr034	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės-morkų apkepas	V013	150/50	23,12	23,88	31,42	434,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	S24	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,00	0,00	1,00	4,00

4 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta vištų šlaunelių mėsa su daržovėmis(tausojantis)	P	170/80	27,8/	24,60	87,20	613,50
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje arba	Gr.022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	75	1,05	2,99	4,67	49,50
Sezoninių daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, agurkai)	D006	20/15/20	0,40	0,10	1,80	10,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis	G009	200	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Antradienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,30	10,50	50,00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K004	45/65	50	12,00	6,70	206,00
Bulvių košė (tausojanti)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
arba						
Brinkinti grikiai (tausojantis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,30	124,00
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Trečiadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais(tausojantis) (augalinis)	Sr0	150	1,60	2,10	7,60	56,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Mini varškėčiai (tausojantis)	V014	100	10,76	5,97	14,81	156,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,69	6,21	50,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo praturtintas vaisiais	G009	200	0,08	0,03	0,15	4,00

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,3	13,00	61,00
Kiaulienos nugarinės juostelės	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje	Gr.022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis		200	0,00	0,00	1,00	4,00

4 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Tortilija su vištiena ir daržovėmis	4K	140,00	14,68	6,48	34,68	249,05
Daržovių rinkinys(morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika)	D006	15/10/15	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	200	0,00	0,00	1,00	4,00

Direktorė

Nijolė Kairytė