

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas
Kauno „Nemuno“ mokyklos
direktore


Vesta Žiūraitienė

2023-10-16

**Kauno „Nemuno“ mokykla A. ir J. Gravrogų g. 9,
Kaunas**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 METŲ IR VYRESNIŲ METŲ AMŽIAUS GRUPĖ

Naudojamas nuo 2023-10-16

Istaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	60543	150	2,38	2,20	10,56	71,50
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	28422	170,00	22,12	16,19	8,13	266,73
Bulvių košė (tausojantis)	20527	120,00	2,39	4,57	19,85	130,10
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	48049	170,00	2,06	8,55	9,59	123,60
Morkų lazdelės	23997	75,00	0,75	0,08	7,80	34,88
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	1313	120,00	0,48	0,00	11,88	49,44
Iš viso maitinimui:			32,12	31,92	82,56	746,02
Iš viso dienai:			32,12	31,92	82,56	746,02

1 savaitė
Antradienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	60544	150,00	3,02	2,21	13,94	87,78
Batono skrebutis	15778	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	28423	110,00	17,58	8,86	10,49	191,99
Grikių kruopų košė (tausojantis)	1578	150,00	5,19	4,55	28,45	175,48
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1294	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Ridikėliai	21742	60,00	0,32	0,02	0,85	4,87
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	1313	120,00	0,48	0,00	11,88	49,44
Iš viso maitinimui:			29,03	16,21	80,74	584,97
Iš viso dienai:			29,03	16,21	80,74	584,97

1 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	60545	133/17	3,35	2,73	17,09	106,33
Garuose kepti šamo gabaliukai (tausojantis)	19397	110,00	18,10	11,64	4,14	193,67
Bulvių košė (tausojantis)	20527	120,00	2,39	4,57	19,85	130,10
Šviežių daržovių salotos su aliejaus užpilu	1933	70,00	0,63	2,15	3,50	35,91
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	12899	130,00	3,08	10,70	7,34	138,00
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	1313	120,00	0,48	0,00	11,88	49,44
Iš viso maitinimui:			28,15	31,82	64,87	658,48
Iš viso dienai:			28,15	31,82	64,87	658,48

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	60546	150,00	2,02	2,64	10,40	73,43
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	37571	160/90	19,89	11,58	42,47	353,64
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1294	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)	23633	80,00	0,66	0,11	5,80	26,83
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60546	200,00	1,80	0,20	23,40	102,60
Iš viso maitinimui:			27,14	15,01	100,82	646,99
Iš viso dienai:			27,14	15,01	100,82	646,99

1 savaitė
Penktadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais arba brokoliais ir kalakutienos filė (tausojantis)	60547	132/18	4,77	2,95	7,10	74,02
Grietinė (30 proc. rieb.)	866	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	34169	73/37/40	31,72	6,33	3,39	197,45
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	17981	120,00	1,74	4,19	10,39	86,21
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika	66692	100,00	1,09	1,11	6,52	40,43
Švieži salotų lapai	2015	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60547	150,00	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			43,13	20,46	77,62	667,16
Iš viso dienai:			43,13	20,46	77,62	667,16



2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausoįantis) (augalinis)	60548	150,00	1,63	1,49	14,14	76,43
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausoįantis)	33083	100,00	18,37	12,16	7,54	213,08
Grikių kruopų košė (tausoįantis)	1578	150,00	5,19	4,55	28,45	175,48
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	20528	90,00	0,80	0,08	6,64	30,50
Sezoniniai vaisiai	1313	120,00	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,55	16,71	83,39	594,14
Iš viso dienai:			27,55	16,71	83,39	594,14

2 savaitė
Antradienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su avinžirniais (tausojantis)	60549	150,00	2,58	3,91	16,08	109,81
Grietinė (30 proc. rieb.)	866	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpio troškiny su moliūgu (tausojantis)	31347	170/40	27,39	17,22	33,36	398,02
Agurkų lazdelės	24001	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Cukinių lazdelės	24004	50,00	0,60	0,05	1,70	9,65
Sezoniniai vaisiai	60548	80,00	0,28	0,00	4,27	18,20
Vanduo	2790	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			33,64	25,98	71,74	655,31
Iš viso dienai:			33,64	25,98	71,74	655,31



2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su ilgagrūdžiais ryžiais (tausojantis)	60550	150,00	1,57	2,60	14,00	85,67
Grietinė (30 proc. rieb.)	934	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Batono skrebutis	15778	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Jūros lydekų filė maltinis (tausojantis)	19398	100,00	19,41	7,71	10,19	187,80
Pomidorų padažas ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas	4382	30,00	0,89	0,63	3,34	22,61
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	17981	120,00	1,74	4,19	10,39	86,21
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	24002	110,00	1,02	0,15	8,38	38,95
Sezoniniai vaisiai	60588	100,00	0,70	0,20	18,00	76,60
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,21	18,89	75,70	581,65
Iš viso dienai:			27,21	18,89	75,70	581,65



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	60546	150,00	2,02	2,64	10,40	73,43
Grietinė (30 proc. rieb.)	866	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Grikių ir kiaulienos kumpio troškinys (tausojantis)	5620	85/85	21,61	11,46	36,62	336,02
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai)	24003	75,00	0,65	0,15	3,83	19,25
Cukinių lazdelės	24004	50,00	0,60	0,05	1,70	9,65
Sezoniniai vaisiai	1313	120,00	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,70	19,12	79,58	601,24
Iš viso dienai:			27,70	19,12	79,58	601,24

2 savaitė
Penktadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (kalafiorai, moliūgai, bulvės, morkos) sriuba su žirniais (tausojantis)	60551	150,00	4,31	2,76	15,49	104,06
Grietinė (30 proc. rie.)	934	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Batono skrebutis	15778	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36 proc. rie.) (tausojantis)	34068	122/18	26,30	9,63	1,56	198,15
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	15644	100,00	3,12	2,15	28,65	146,44
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	66698	100,00	1,47	4,10	5,28	63,90
Agurkų lazdelės	24001	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60588	100,00	0,70	0,20	18,00	76,60
Iš viso maitinimui:			38,34	22,26	82,62	684,16
Iš viso dienai:			38,34	22,26	82,62	684,16



3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	60552	150,00	1,13	1,39	7,49	46,98
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	28424	100/70	15,74	14,47	29,80	312,34
Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, paprikos)	1276	80,00	0,60	0,14	3,51	17,68
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai / ridikėliai)	1310	60,00	0,62	0,14	2,59	14,11
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60590	160,00	0,48	0,64	24,16	104,32
Iš viso maitinimui:			20,52	17,11	82,29	565,20
Iš viso dienai:			20,52	17,11	82,29	565,20

3 savaitė
Antradienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	60553	150,00	4,21	3,24	16,75	113,03
Grietinė (30 proc. rieb.)	866	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Viso grūdo ruginė duona	17620	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su kalakutienos filė	24005	148/52	16,11	4,98	34,70	248,11
Jogurtinis (iki 3 proc. rieb.) padažas su žalumynais	20812	20,00	0,83	2,31	1,14	28,61
Blanširuoti brokoliai su žiediniais kopūstais	24006	80,00	1,88	0,20	3,81	24,50
Agurkų lazdelės	24001	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60546	200,00	1,80	0,20	23,40	102,60
Iš viso maitinimui:			27,12	15,66	92,64	619,91
Iš viso dienai:			27,12	15,66	92,64	619,91

3 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų, žalumynų) sriuba su miežinėmis kruopomis ir kiaulienos kumpiu (tausojantis)	60554	130/20	5,36	4,21	13,02	111,41
Grietinė (30 proc. rieb.)	934	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos filė troškinta su daržovėmis (šparaginėmis pupelėmis ir morkomis) ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	34069	80/20	18,44	7,06	3,87	152,79
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	10656	120,00	3,22	0,42	25,55	118,86
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	24002	110,00	1,02	0,15	8,38	38,95
Agurkų lazdelės	24001	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60591	180,00	0,72	0,00	10,98	46,80
Iš viso maitinimui:			31,54	15,17	79,06	578,90
Iš viso dienai:			31,54	15,17	79,06	578,90

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	60555	150,00	1,42	4,64	9,01	83,47
Grietinė (30 proc. rieš.)	934	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	1196	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Virti makaronai su maltu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	28460	70/90	24,89	8,11	35,65	315,18
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1294	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Morkų lazdelės	23997	75,00	0,75	0,08	7,80	34,88
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60547	150,00	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			31,59	16,92	106,58	704,93
Iš viso dienai:			31,59	16,92	106,58	704,93

3 savaitė
Penktadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	60556	150,00	4,85	1,53	17,00	101,14
Jūros lydekų filė kepinukai (tausojantis)	19399	80,00	18,47	11,00	8,82	208,14
Bulvių košė (tausojantis)	20527	120,00	2,39	4,57	19,85	130,10
Kopūstų ir morkų salotos su aliejumi.(augalinis)	48055	200,00	1,82	8,24	9,08	117,76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1910	200,00	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60588	100,00	0,70	0,20	18,00	76,60
Iš viso maitinimui:			28,34	25,57	73,83	638,77
Iš viso dienai:			28,34	25,57	73,83	638,77