

UAB „MAISTO SLĒNIS“

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems

2023m.

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 lapas

1 savaitė

Pirmadienis

11 metų ir vyresniems vaikams

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/150	150	1,73	5,73	11,10	100,47
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/120	90/30	17,12	13,17	5,03	204,23
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/100	100	1,72	2,98	15,59	95,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			24,06	27,19	73,50	615,34
Iš viso (dienos davinio):			24,06	27,19	73,50	615,34

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150	150	1,44	2,89	13,05	80,08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1/200	200	26,94	12,85	59,57	458,35
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			31,83	19,48	116,26	751,79
Iš viso (dienos davinio):			31,83	19,48	116,26	751,79

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos
direktorius


Sigita Andriukėnas

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pumputis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/150	150	3,92	6,96	11,97	125,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27/100	100	25,35	16,11	12,65	296,01
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-11/100	100	3,43	0,63	26,32	117,25
Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-16/50	50	0,81	2,83	4,81	43,59
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/50	50	0,40	0,00	1,05	6,00
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			36,05	27,07	91,12	729,33
Iš viso (dienos davinio):			36,05	27,07	91,12	729,33

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150	150	3,49	5,74	13,78	116,34
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Jūros lydekės filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/100	100	16,14	2,91	13,00	143,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-63/100	100	0,92	6,45	3,43	75,68
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			28,99	17,19	99,18	650,95
Iš viso (dienos davinio):			28,99	17,19	99,18	650,95

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos
direktorius

Sigitas Andraikėnas

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pumputis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/150	150	2,40	6,59	9,78	107,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/100	100	27,44	18,99	16,68	345,64
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/100	100	2,18	0,25	26,99	118,88
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/100	100	0,94	5,56	4,16	69,81
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,10	31,93	91,93	783,14
Iš viso (dienos davinio):			35,10	31,93	91,93	783,14

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150	150	1,46	5,67	7,56	83,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35/100	100	22,88	17,74	6,57	276,91
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šv.kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/100	100	0,96	4,81	8,16	78,11
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			33,74	30,31	91,26	754,18
Iš viso (dienos davinio):			33,74	30,31	91,26	754,18

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos
direktorius


Sigitas Andraikėnas

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pūmpūtis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/150	150	1,27	5,68	10,22	95,58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas laišos kukulis (tausojantis)(virtas)	ŽUVP-1/100	100	19,93	13,57	6,27	225,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/100	100	2,08	0,10	19,03	84,24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/100	100	2,62	6,64	10,22	102,18
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			28,04	26,53	80,06	648,56
Iš viso (dienos davinio):			28,04	26,53	80,06	648,56

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150	150	1,44	2,89	13,05	80,08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Bulvių plokštainis (keptas su garais)(augalinis)	VGDŽP-43A/250	250	7,01	11,14	48,66	319,58
Grietinė (30%)	PAD-11/30	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0,64	0,00	1,68	9,60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0,75	0,08	4,80	25,30
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/150	150	4,80	3,75	7,35	82,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			17,46	27,38	110,33	744,40
Iš viso (dienos davinio):			17,46	27,38	110,33	744,40

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos
direktorius

Sigitas Andraikėnas

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pumputis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/150	150	3,90	3,03	15,27	99,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Varškės (9%) sufle (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/200	200	27,71	19,85	36,08	435,88
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,06	26,62	94,99	748,85
Iš viso (dienos davinio):			35,06	26,62	94,99	748,85

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/150	150	1,72	5,75	11,89	102,39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/100	100	27,44	18,99	16,68	345,64
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/100	100	1,72	5,28	8,75	95,01
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			39,32	32,11	106,29	858,53
Iš viso (dienos davinio):			39,32	32,11	106,29	858,53

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos
direktorius

Sigitas Andraikėnas

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pumputis

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/150	150	3,96	5,83	15,53	123,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištenos ir daržovių troškiny (bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis)	KMP-22/200	70/130	19,62	14,76	25,63	309,13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/150	150	4,80	3,75	7,35	82,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			31,83	29,63	89,83	728,75
Iš viso (dienos davinio):			31,83	29,63	89,83	728,75

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/150	150	2,34	5,68	12,45	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepti varškėčiai (tausojantis keptas su garais)	VRŠP-23/200	200	29,58	19,38	36,42	437,78
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,37	28,80	92,51	756,25
Iš viso (dienos davinio):			35,37	28,80	92,51	756,25

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos
direktorius



Sigitas Andraitis

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pumputis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (tausojantis)	SR-10/150	150	1,88	2,95	13,07	85,98
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Ryžių - kiaulienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/250	170/80	21,10	29,41	40,75	512,24
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0,64	0,00	1,68	9,60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0,75	0,08	4,80	25,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			26,51	32,98	94,62	774,11
Iš viso (dienos davinio):			26,51	32,98	94,62	774,11

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr.sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/150	150	2,16	3,09	15,22	96,17
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais)(tausojantis)	KMP-1/100	100	20,28	21,67	1,59	279,05
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/100	100	2,18	0,25	26,99	118,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			28,11	30,32	85,58	709,67
Iš viso (dienos davinio):			28,11	30,32	85,58	709,67

Vilniaus Karoliniškių gimnazijos

direktorius

Sigitas Andraitėnas

Maisto saugos specialistas
Remigijus Pumputis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/150	150	2,83	6,63	13,59	120,39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta jūros lydekės filė (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-30/100	100	20,14	10,60	9,55	214,18
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/100	100	1,54	2,41	10,90	63,23
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			32,95	21,73	103,01	713,29
Iš viso (dienos davinio):			32,95	21,73	103,01	713,29

Vilniaus Karoliniekių gimnazijos

direktorius

Sigitas Andraikėnas

Maisto saugos specialistas

Remigijus Pumputis