

KAUNO JONO BASANAVIČIAUS GIMNAZIJA

Šarkuvos 28, Kaunas

**15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
(11 metų ir vyresnių)**



Tvirtinu: Kauno Jono Basanavičiaus gimnazija

Direktorė

Sandra Palšauskienė

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "S. Palšauskienė", written over the stamp.



Tvirtinu: UAB "Ramildė"

Direktorius

Ramūnas Šemetas

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "R. Šemetas", written over the stamp.

1 savaitė – Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirnėliai, paprikos) (tausojuantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		40	2,2	0,4	17,3	81
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Morkų lazdelės	D000	120	1,2	0,2	10,4	49
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			26,3	22,5	85,2	649
Iš viso (dienos davinio):			26,3	22,5	85,2	649



1 savaitė – Antradienis

Pietūs

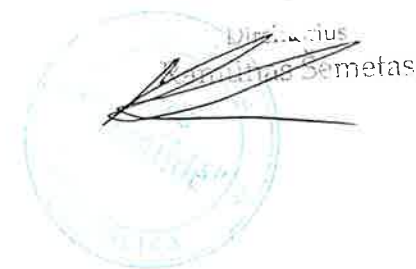
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	75/225	30,6	23,7	29,7	454
Burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi	S009	80	1,8	5,9	5,1	81
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
		Iš viso:	37,7	32,4	74,1	697
		Iš viso (dienos davinio):	37,7	32,4	74,1	697



1 savaitė – Trečiadienis

Pietūs

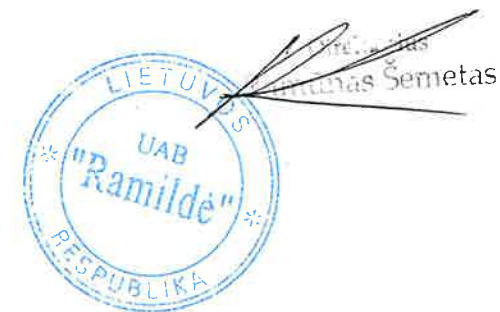
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	22,7	8,4	21,7	253
Virti miežiniai perhukai (tausojantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu	S001	100	1,4	4,0	6,2	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	32,4	15,6	91,1	634
		Iš viso (dienos davinio):	32,4	15,6	91,1	634



I savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	140/70	29,5	11,1	41,62	391
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir aliejumi	S033	140	1,5	9,2	5,0	109
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			34,0	22,3	82,0	673
Iš viso (dienos davinio):			34,0	22,3	82,0	673



1 savaitė – Penktadienis

1 variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	100	16,1	13,8	6,6	215
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Morkos su aliejumi	S004	70	0,7	3,6	6,5	62
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			29,9	19,9	96,3	684
Iš viso (dienos davinio):			29,9	19,9	96,3	684

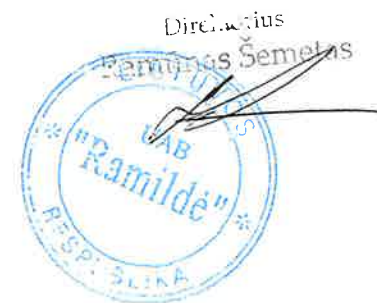


Dirbantis
mokytojas

1 savaitė – Penktadienis

2 variantas

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Lietiniai blynai įdaryti bananu	M012	130	7,2	8,27	41,06	267,43
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	120	3,9	0,7	29,8	141
Morkos su aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			19	13,47	119,86	676,43
Iš viso (dienos davinio):			19	13,47	119,86	676,43



2 savaitė – Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Varškės apkepas (tausojantis)	P007	200	22,78	16,35	26,43	343,57
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			27,6	19,05	74,03	584,57
Iš viso (dienos davinio):			27,6	19,05	74,03	584,57



2 savaitė – Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	66/34	22,2	12,6	7,7	233
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	70	0,9	3,7	4,3	54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			31,8	20,3	87,5	659
Iš viso (dienos davinio):			31,8	20,3	87,5	659



2 savaitė – Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	59/41	23,0	22,9	1,6	304
Pilno grūdo-makaronai (tausojantis)	Gr010	150	9,3	1,8	50,4	255
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	40	0,5	0,1	1,3	8
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			35,4	27,5	84,13	736
Iš viso (dienos davinio):			35,4	27,5	84,13	736



2 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D000	70/70	1,5	0,5	6,2	35
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			31,3	21,0	85,5	657
Iš viso (dienos davinio):			31,3	21,0	85,5	657



2 savaitė – Penktadienis

1 variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/12/12	21,8	3,0	1,8	122
Virtos grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	Gr013.1	143/7	6,3	7,4	34,7	231
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	140	1,1	7,3	3,2	83
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			33,8	20,7	76,7	628
Iš viso (dienos davinio):			33,8	20,7	76,7	628



2 savaitė – Penktadienis

2 variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Lietiniai blynai su varške	M010	130	13,08	11,23	27,43	263,17
Virtos grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	Gr013.1	115/5	5,1	5,9	27,8	185
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	110	0,9	5,7	2,5	65
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3
		Iš viso:	23,48	25,63	91,93	693,17
		Iš viso (dienos davinio):	23,48	25,63	91,93	693,17



Dirėktojus
Ramūnas Šemetas



3 savaitė – Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Grietinė 30 %		15	0,4	4,5	0,5	44
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	77/48/55	22,6	11,5	17,0	262
Virtos grikių kuopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
Iš viso:			34,6	20,0	93,9	694
Iš viso (dienos davinio):			34,6	20,0	93,9	694



3 savaitė – Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			25,0	23,5	88,6	666
Iš viso (dienos davinio):			25,0	23,5	88,6	666

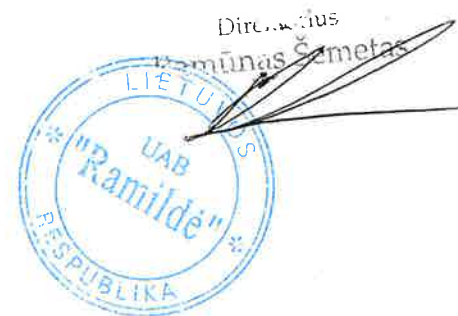


Direktorius
Ramūnas Šmetas

3 savaitė – Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštiesienos šlaunelės (tausojantis)	P025	100	24,1	14,6	0,3	229
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	212
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	35/35	1,4	0,2	4,3	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			35,0	23,0	83,6	681
Iš viso (dienos davinio):			35,0	23,0	83,6	681



3 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	180	4,1	5,3	30,4	185
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			28,5	14,2	92,8	613
Iš viso (dienos davinio):			28,5	14,2	92,8	613



3 savaitė – Penktadienis

1 variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Trinta morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti lašišų (arba kitos riebios žuvies) - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	50/50	21,1	11,3	10,3	227
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
Iš viso:			32,1	22,6	100,5	733
Iš viso (dienos davinio):			32,1	22,6	100,5	733



Remūnas Šemetas

3 savaitė – Penktadienis

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs				
		Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknimi (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16,38	12,49	19,76	256,96
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			24,38	22,99	85,96	648,96
Iš viso (dienos davinio):			24,38	22,99	85,96	648,96



Dirėkė
Ramūnas Šemetas

