

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

**Vilniaus Naujininkų progimnazija**  
**Šaltkalvių g. 32, Vilnius**

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios  
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**\_\_15\_\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

\_\_11 m. ir +\_\_

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

TVIRTINU

Direktorius

  
Gediminas Urbonas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

I SAVAITĖ  
PIRMADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                                                   |            |       |       |       |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A     | Energinė vertė (kcal) |
| Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir ryžiais (augalinis, tausojantis)                                  | 250        | 2,26  | 8,39  | 17,15 | 136,85                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                           | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92 | 94,88                 |
| Užkepti natūralūs kotletai (konvekcijos režimu)(tausojantis)                                       | 100        | 16,97 | 18,15 | 10,15 | 268,01                |
| Bulvių košė ( tausojantis)                                                                         | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02 | 99,98                 |
| Grikių košė( tausojantis)                                                                          | 100        | 5,95  | 5,74  | 24,94 | 172,82                |
| AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai | 280        | 16,12 | 19,33 | 40,74 | 401,39                |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                       | 50         | 1     | 0,2   | 8,7   | 41                    |
| Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                                     | 50         | 0,8   | 0,2   | 2,3   | 11                    |
| Sezoninis vaisius                                                                                  | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55 | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                                                  | 150        | 0     | 0     | 0     | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                                        |            | 29,58 | 33,12 | 84,16 | 724,56                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                                        |            | 22,78 | 28,56 | 89,81 | 762,07                |

UAB"Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

I SAVAITĖ  
ANTRADIENIS  
11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                        |            |              |              |              |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                   | Išėiga (g) | B            | R            | A            | Energinė vertė (kcal) |
| Šviežių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)                        | 250        | 2,81         | 7,62         | 16,52        | 132,88                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                | 40         | 2,6          | 0,44         | 20,92        | 94,88                 |
| Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)              | 100        | 12,07        | 9,42         | 4,99         | 178,15                |
| Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                  | 100        | 2            | 0,11         | 18,32        | 81                    |
| Virti viso grūdo ryžiai(augalinis, tausojantis)                         | 100        | 2,31         | 0,33         | 26,4         | 120,45                |
| <b>AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis su daržovėmis</b> | <b>200</b> | <b>12,3</b>  | <b>10,55</b> | <b>41,23</b> | <b>309,06</b>         |
| Pjaustytos paprikos (augalinis)                                         | 50         | 1,3          | 0,5          | 6,6          | 32                    |
| Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                       | 50         | 1            | 0,2          | 4,1          | 17                    |
| Sezoninis vaisius                                                       | 120        | 1,35         | 0,15         | 17,55        | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                       | 150        | 0            | 0            | 0            | 0                     |
| <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                      |            | <i>22,09</i> | <i>18,51</i> | <i>79,53</i> | <i>652,31</i>         |
| <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                      |            | <i>20,01</i> | <i>19,31</i> | <i>89,37</i> | <i>662,77</i>         |

UAB "Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

I SAVAITĖ  
TREČIADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                               |            |       |       |       |                       |
|----------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A     | Energinė vertė (kcal) |
| Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)                | 250        | 4,59  | 8,32  | 24,82 | 186,07                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                       | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92 | 94,88                 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis)                              | 100        | 16,88 | 16,83 | 5,01  | 256,87                |
| Grikių košė( tausojantis)                                      | 100        | 5,95  | 5,74  | 24,94 | 172,82                |
| Bulvių košė ( tausojantis)                                     | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02 | 99,98                 |
| AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis ir špinatais | 200        | 9,44  | 13,64 | 39,82 | 359,8                 |
| Pjaustytos paprikos (augalinis)                                | 50         | 1,3   | 0,5   | 6,6   | 32                    |
| Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                | 50         | 1,2   | 0,1   | 3,4   | 16                    |
| Sezoninis vaisius                                              | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55 | 76,95                 |
| Vanduo su citrina                                              | 150        | 0,05  | 0     | 0,69  | 3,24                  |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                    |            | 28,67 | 29,89 | 95,7  | 765,99                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                    |            | 19,13 | 23    | 95,56 | 768,94                |

UAB"Lemanda"

Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

I SAVAITĖ  
KETVIRTADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                             |            |             |              |              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B           | R            | A            | Energinė vertė (kcal) |
| Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)                     | 250        | 6,05        | 5,55         | 23,66        | 155,78                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                     | 40         | 2,6         | 0,44         | 20,92        | 94,88                 |
| Konvekciniame krosnelėje keptas varškės pudingas, trintos uogos(tausojantis) | 170/30     | 21,43       | 14,47        | 35,65        | 358,58                |
|                                                                              |            |             |              |              |                       |
|                                                                              |            |             |              |              |                       |
| <b>AUGALINIS Daržovių šūpinys su cukinijomis</b>                             | <b>280</b> | <b>7,89</b> | <b>16,89</b> | <b>32,35</b> | <b>312,98</b>         |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                                                 | 50         | 1           | 0,2          | 8,7          | 41                    |
| Pjaustyti brokoliai (augalinis)                                              | 50         | 3           | 0,4          | 5,7          | 29                    |
| Sezoninis vaisius                                                            | 120        | 1,35        | 0,15         | 17,55        | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                            | 150        | 0           | 0            | 0            | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                  |            | 34,08       | 21,06        | 94,63        | 756,19                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                  |            | 20,54       | 23,48        | 91,33        | 710,59                |

UAB"Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

I SAVAITĖ  
PENKTADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                                                      |            |             |              |             |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Išėiga (g) | B           | R            | A           | Energinė vertė (kcal) |
| Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)                                                               | 250        | 5,89        | 6,18         | 27,28       | 178,23                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                              | 40         | 2,6         | 0,44         | 20,92       | 94,88                 |
| Lašišos kotletas (konvekcijos režimu)                                                                 | 100        | 13,72       | 30,28        | 6,75        | 387,8                 |
| Virti lęšiai (tausojantis, augalinis)                                                                 | 100        | 0,8         | 0,48         | 24,32       | 140,12                |
| Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                                                | 100        | 2           | 0,11         | 18,32       | 81                    |
| <b>AUGALINIS Konvekciniame krosnyje kepti kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru</b> | <b>200</b> | <b>7,34</b> | <b>18,81</b> | <b>44,5</b> | <b>376,72</b>         |
| Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                                                    | 50         | 1,1         | 0,1          | 3,9         | 17                    |
| Pomidorai skiltelemis (augalinis)                                                                     | 50         | 1           | 0,2          | 4,1         | 17                    |
| Sezoninis vaisius                                                                                     | 120        | 1,35        | 0,15         | 17,55       | 76,95                 |
| Vanduo su apelsinu                                                                                    | 150        | 0,01        | 0            | 0,82        | 3,59                  |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                                           |            | 26,31       | 37,31        | 81,27       | 779,5                 |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                                           |            | 17,93       | 25,73        | 100,7       | 764,37                |

UAB "Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

II SAVAITĖ  
PIRMADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                                                       |            |       |       |       |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                  | Išėiga (g) | B     | R     | A     | Energinė vertė (kcal) |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)                                                 | 250        | 3,5   | 9,54  | 18,75 | 159,22                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                               | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92 | 94,88                 |
| Kepta paukštienos šlaunelių mėsa(konvekcijos režimu)(tausojantis)                                      | 100        | 18,09 | 14,39 | 0,51  | 223,83                |
| Virti lęšiai(tausojantis, augalinis)                                                                   | 100        | 0,8   | 0,48  | 24,32 | 140,12                |
| Virti viso grūdo makaronai ( augalinis, tausojantis)                                                   | 100        | 3     | 0,2   | 13,6  | 69                    |
| AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lęšių įdaru | 200        | 7,34  | 18,81 | 44,5  | 376,72                |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                           | 50         | 1     | 0,2   | 8,7   | 41                    |
| Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                                         | 50         | 0,8   | 0,2   | 2,3   | 11                    |
| Sezoninis vaisius                                                                                      | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55 | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                                                      | 150        | 0     | 0     | 0     | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                                            |            | 28,99 | 24,97 | 82,33 | 747                   |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                                            |            | 16,59 | 29,19 | 95,17 | 759,77                |

UAB "Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

II SAVAITĖ  
ANTRADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                          |            |       |       |        |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                     | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
| Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)                            | 250        | 2,47  | 8,17  | 19,85  | 150,87                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                  | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92  | 94,88                 |
| Maltas jautienos bifšteksas (konvekcijos režimu)(tausojantis)             | 100        | 17,91 | 21,56 | 4,74   | 326,87                |
| Bulvių košė (tausojantis)                                                 | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02  | 99,98                 |
| Virti viso grūdo ryžiai(augalinis, tausojantis)                           | 100        | 2,31  | 0,33  | 26,4   | 120,45                |
| AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais | 220        | 16,92 | 22,54 | 55,51  | 492,62                |
| Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                        | 50         | 1,1   | 0,1   | 3,9    | 17                    |
| Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                         | 50         | 1     | 0,2   | 4,1    | 17                    |
| Sezoninis vaisius                                                         | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55  | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                         | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                               |            | 27,39 | 30,8  | 97,46  | 804,02                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                               |            | 24,09 | 31,45 | 104,28 | 849,32                |

UAB "Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

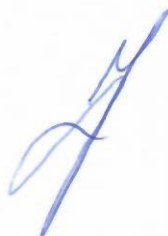
Direktorius Gediminas Urbonas

II SAVAITĖ  
TREČIADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                             |            |             |              |              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B           | R            | A            | Energinė vertė (kcal) |
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)              | 250        | 2,89        | 3,95         | 14,92        | 198,89                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                     | 40         | 2,6         | 0,44         | 20,92        | 94,88                 |
| Kiaulienos šašlykas                                                          | 100        | 17,76       | 19,81        | 9,03         | 432,5                 |
| Grikių košė( tausojantis)                                                    | 100        | 5,95        | 5,74         | 24,94        | 172,82                |
| Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                       | 100        | 2           | 0,11         | 18,32        | 81                    |
| <b>AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais</b> | <b>280</b> | <b>7,89</b> | <b>16,89</b> | <b>32,35</b> | <b>312,98</b>         |
| Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                           | 50         | 1,1         | 0,1          | 3,9          | 17                    |
| Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                              | 50         | 1,2         | 0,1          | 3,4          | 16                    |
| Sezoninis vaisius                                                            | 120        | 1,35        | 0,15         | 17,55        | 76,95                 |
| Vanduo su citrina                                                            | 150        | 0,05        | 0            | 0,69         | 3,24                  |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                  |            | 27,55       | 24,51        | 70,49        | 840,27                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                  |            | 17,08       | 21,48        | 75,49        | 719,94                |

UAB"Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:

  
Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

II SAVAITĖ  
KETVIRTADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                             |            |             |              |             |                       |
|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Išėiga (g) | B           | R            | A           | Energinė vertė (kcal) |
| Žaliųjų žirnelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 250        | 2,59        | 5,29         | 15,79       | 140,2                 |
| Pilno grūdo ruginė duona                                     | 40         | 2,6         | 0,44         | 20,92       | 94,88                 |
| Bulvių plokštainis su kiauliena ir sviesto-grietinės padažu  | 200        | 15,66       | 22,72        | 27,66       | 447,43                |
| Apkepti varškėčiai, trintos uogos                            | 160/35     | 25,48       | 16,97        | 46,59       | 441,01                |
|                                                              |            |             |              |             |                       |
| <b>AUGALINIS Morkų troškinys su ryžiais</b>                  | <b>240</b> | <b>5,47</b> | <b>13,83</b> | <b>47,4</b> | <b>415,98</b>         |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                                 | 50         | 1           | 0,2          | 8,7         | 41                    |
| Pjaustyti brokoliai (augalinis)                              | 50         | 3           | 0,4          | 5,7         | 29                    |
| Sezoninis vaisius                                            | 120        | 1,35        | 0,15         | 17,55       | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                            | 150        | 0           | 0            | 0           | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                  |            | 24,85       | 29,05        | 96,32       | 752,51                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                  |            | 16,01       | 20,16        | 98,51       | 798,01                |

UAB"Lemanda"  
Direktorius

  
Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

II SAVAITĖ  
PENKTADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                                                          |            |             |             |              |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                     | Išėiga (g) | B           | R           | A            | Energinė vertė (kcal) |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)                                              | 250        | 1,96        | 8,12        | 13,33        | 130,61                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                                  | 40         | 2,6         | 0,44        | 20,92        | 94,88                 |
| Jūrinių lydekų filė kotletai (konvekcijos režimu)                                                         | 100        | 14,29       | 5,14        | 12,57        | 188,56                |
| Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                                                    | 100        | 2           | 0,11        | 18,32        | 81                    |
| Bulvių košė (tausojantis)                                                                                 | 100        | 2,1         | 3,7         | 15,02        | 99,98                 |
| <b>AUGALINIS Konvekciniame krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai</b> | <b>180</b> | <b>13,6</b> | <b>8,39</b> | <b>45,99</b> | <b>313,83</b>         |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                              | 50         | 1           | 0,2         | 8,7          | 41                    |
| Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                                         | 50         | 1           | 0,2         | 4,1          | 17                    |
| Sezoninis vaisius                                                                                         | 120        | 1,35        | 0,15        | 17,55        | 76,95                 |
| Vanduo su apelsinu                                                                                        | 150        | 0,01        | 0           | 0,82         | 3,59                  |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                                               |            | 22,95       | 17,8        | 93,01        | 652,57                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                                               |            | 20,16       | 17,35       | 93,04        | 677,86                |

UAB "Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

III SAVAITĖ  
PIRMADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                             |            |             |              |              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B           | R            | A            | Energinė vertė (kcal) |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (augalinis, tausojantis) | 250        | 4,89        | 8,27         | 30,91        | 197,23                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                     | 40         | 2,6         | 0,44         | 20,92        | 94,88                 |
| Kiaulienos maltiniai (konvekcijos režimu)(tausojantis)                       | 100        | 14,71       | 5,13         | 3,37         | 158,26                |
| Bulvių košė ( tausojantis)                                                   | 100        | 2,1         | 3,7          | 15,02        | 99,98                 |
| Grikių košė( tausojantis)                                                    | 100        | 5,95        | 5,74         | 24,94        | 172,82                |
| <b>AUGALINIS Daržovių užkepėlė su cukinijomis</b>                            | <b>220</b> | <b>7,14</b> | <b>22,44</b> | <b>33,45</b> | <b>364,35</b>         |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                                                 | 50         | 1           | 0,2          | 8,7          | 41                    |
| Agurkų griežinėliai(augalinis)                                               | 50         | 0,8         | 0,2          | 2,3          | 11                    |
| Sezoninis vaisius                                                            | 120        | 1,35        | 0,15         | 17,55        | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                            | 150        | 0           | 0            | 0            | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                  |            | 29,95       | 20,13        | 91,14        | 752,14                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                  |            | 17,78       | 31,55        | 96,28        | 708,46                |

UAB "Lemanda"

Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas

III SAVAITĖ  
ANTRADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                      |            |              |              |              |                       |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                 | Išėiga (g) | B            | R            | A            | Energinė vertė (kcal) |
| Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)                                | 250        | 6,19         | 4,56         | 21,3         | 145,23                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                              | 40         | 2,6          | 0,44         | 20,92        | 94,88                 |
| Konvekcijos režimu kepta vištienos filė (tausojantis)                 | 100        | 19,62        | 8,57         | 5,73         | 198,36                |
| Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                | 100        | 2            | 0,11         | 18,32        | 81                    |
| Virti viso grūdo ryžiai(augalinis, tausojantis)                       | 100        | 2,31         | 0,33         | 26,4         | 120,45                |
| <b>AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais</b> | <b>220</b> | <b>15,09</b> | <b>10,92</b> | <b>46,52</b> | <b>344,7</b>          |
| Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                    | 50         | 1,1          | 0,1          | 3,9          | 17                    |
| Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                     | 50         | 1            | 0,2          | 4,1          | 17                    |
| Sezoninis vaisius                                                     | 120        | 1,35         | 0,15         | 17,55        | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                                     | 150        | 0            | 0            | 0            | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                           |            | 32,82        | 14,2         | 99,9         | 669,87                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                           |            | 25,98        | 16,22        | 96,74        | 695,76                |

UAB "Lemanda"  
Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

III SAVAITĖ  
TREČIADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                                  |            |       |       |        |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                             | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)                      | 250        | 2,87  | 5,33  | 20,191 | 131,2                 |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                          | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92  | 94,88                 |
| Mėsos (kiauliena)-grikių troškinys (tausojantis)                                  | 200        | 23,72 | 24,71 | 33,46  | 483,81                |
| Virti lęšiai(tausojantis, augalinis)                                              | 100        | 0,8   | 0,48  | 24,32  | 140,12                |
|                                                                                   |            |       |       |        |                       |
| AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis | 200        | 10,31 | 7,48  | 37,63  | 259,03                |
| Pjaustytos paprikos (augalinis)                                                   | 50         | 1,3   | 0,5   | 6,6    | 32                    |
| Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                                   | 50         | 1,2   | 0,1   | 3,4    | 16                    |
| Sezoninis vaisius                                                                 | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55  | 76,95                 |
| Vanduo su citrina                                                                 | 150        | 0,05  | 0     | 0,69   | 3,24                  |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                       |            | 31,69 | 31,08 | 102,12 | 757,89                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                       |            | 18,28 | 13,85 | 106,29 | 613,3                 |

UAB"Lemanda"

Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

III SAVAITĖ  
KETVIRTADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                  |            |       |       |        |                       |
|---------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                             | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) | 250        | 8,59  | 7,69  | 15,93  | 150,32                |
| Pilno grūdo ruginė duona                          | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92  | 94,88                 |
| Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)  | 170/30     | 18,11 | 20,28 | 50,97  | 474,87                |
| Varškės apkepas su grietine                       | 170/30     | 18,7  | 19,56 | 45,32  | 457,21                |
|                                                   |            |       |       |        |                       |
| AUGALINIS Lęšių troškiny su daržovėmis            | 280        | 16,12 | 19,33 | 40,74  | 401,39                |
|                                                   |            |       |       |        |                       |
| Pjaustytos morkos(augalinis)                      | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
| Pjaustyti brokoliai (augalinis)                   | 50         | 3     | 0,4   | 5,7    | 29                    |
| Sezoninis vaisius                                 | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55  | 76,95                 |
| Geriamasis vanduo                                 | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                       |            | 33,3  | 29,01 | 102,22 | 790,07                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                       |            | 31,31 | 28,06 | 91,99  | 793,54                |

UAB "Lemanda"

Direktorius



Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

III SAVAITĖ  
PENKTADIENIS

11 metų ir vyresni amžiaus grupė

| PIETŪS 11.40 val                                                                               |            |       |       |       |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A     | Energinė vertė (kcal) |
| Barščių sriuba (augalinis, tausojantis)                                                        | 250        | 4,05  | 7,65  | 15,74 | 140,87                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                       | 40         | 2,6   | 0,44  | 20,92 | 94,88                 |
| Keptos menkės filė juostelės (konvekcijos režimu)(tausojantis)                                 | 90         | 20,28 | 10,87 | 6,52  | 241,76                |
| Virti viso grūdo makaronai ( augalinis, tausojantis)                                           | 100        | 3     | 0,2   | 13,6  | 69                    |
| Bulvių košė ( tausojantis)                                                                     | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02 | 99,98                 |
| AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai au troškintomis daržovėmis(cukinija, morkos, pomidorai) | 200/70     | 9,03  | 11,91 | 53,99 | 359,23                |
| Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                                             | 50         | 1,1   | 0,1   | 3,9   | 17                    |
| Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                              | 50         | 1     | 0,2   | 4,1   | 17                    |
| Sezoninis vaisius                                                                              | 120        | 1,35  | 0,15  | 17,55 | 76,95                 |
| Vanduo su apelsinu                                                                             | 150        | 0,01  | 0     | 0,82  | 3,59                  |
| 1 v Maistinė-energinė vertė                                                                    |            | 31,13 | 22,96 | 84,57 | 692,03                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė                                                                    |            | 17,78 | 20,3  | 99,47 | 709,52                |

UAB "Lemanda"

Direktorius



Ilja Lepiochinas