

UAB „Danviga“

**VILNIAUS BARBOROS
RADVILAITĖS PROGIMNAZIJA**

VALGIARAŠTIS

**Nemokamo vaikų maitinimo 11-18 metų
amžiaus**

15 dienų pusryčiai ir pavakariai

su darine



11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

UAB „Danviga“

Barboros Radvilaitės progimnazija

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82/ (tausojantis)	3-3/30T	300	8.44	4.81	55.73	299.92
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82/ir pomidoru	16-1/3	38/7/15 A	3.01	6.42	16.95	137.63
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	100	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta arbata	Nr-1	00	00	00	00	00
Iš viso:			12.03	11.81	91.53	520.49

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 4	120	14.76	14.04	0.84	188.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sviestas (82%)	18/8 1	4	2.90	2.10	10.60	29.98
Nesaldinta arbata	Nr1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.88	16.62	24.28	283.30
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
UAB „Danviga“



Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (augalinis, tausojantis)	3-3/34AT 5	350	9.91	6.04	50.87	297.48
Kakava su pienu	Nr-4	100	2.12	1.68	8.34	54.05
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	100	6.0	0.6	20.0	88.50
Iš viso:			18.03	8.40	81.31	448.77

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliava	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 3	130	9.70	4.34	33.42	211.53
Grietinė 30/	Nr-17	30	0.72	9.0	0.93	87.90
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Višo			10.42	13.34	34.35	299.43
Iš viso (dienos davymio):						



11-18 metų grupė

1 savaitė

UAB „Danviga“

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. n-deniai,	
Penkių grūdų košė su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	3-168T	250	14,28	6,48	52,50	392,52
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	100	0,58	0,48	18,85	82,94
Iš viso:			14,86	6,96	71,35	475,4

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Daržovių troškinys su dešrelėmis(vištiena užauginta be antibiotikų (tausojantis)	Nr-62 T.T.	70//70	6,54	32,74	8,43	349,67
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
VISO			6,54	32,74	8,43	349,67
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

UAB „Danviga“

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/55AT 4	250	9.13	7.71	45.08	325.33
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.61	8.19	60.68	401.07

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai	angliava	
Liefiniai be įdaro (dalinai viso grūdo miltai)	Nr-73	150/	11.43	9.12	51.27	323.65
Grietinė 30/	17P	20	0.72	9	0.93	87.9
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.15	18.12	52.20	411.55
Iš viso (dienos davinio):			5			

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

UAB „Danviga“

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41A1 4	300	7.55	4.01	68.30	339.52
Kefyras arba pienas (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	100	0.58	0.58	18.85	82.94
Iš viso:			12.21	7.59	93.03	489.30

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7.57	12.68	12.55	194.66
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų)	16-1/5 4	130	1.46	0.30	8.70	43.30
Kakava su pienu	Nr-4	200	4.24	3.35	16.68	108.10
Viso			13.27	16.33	37.93	346.06
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 metų grupė

2 savaitė

UAB „Danviga“

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 82/ (tausojančios) augalinės	n-98T.	250/20	4.92	5.60	29.05	301.85
Kakava su pienu	N-4	200	4.24	3.35	16.68	108.10
Sezoniniai vaisiai	18/20 12	150	6.0	0.64	20.	88.50
Iš viso:			15.16	9.59	66.53	501.47

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (augalinės tausojančios)	N-87 A.T	250	5.72	7.83	33.02	225.41
Pienas 2.5/	Nr-18/4 4	200	3.40	2.50	4.90	111.41
Viso			9.12	37.92	37.92	336.82
Iš viso (dienos racionas):						

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

UAB „Danviga“

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai, g	riebaliniai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančis)	3-3/43AT 5	140	8.29	6.22	45.60	271.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir Pomidoru	16-1/3 3	40/5/32	3.32	4.83	18.48	130.72
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.29	11.73	86.18	499.49

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai, g	riebaliniai, g	angliavandeniai, g	
Virtos Tigruko“ dešrelės (paukštiena užauginta be antibiotikų) su pomidorų padažu (tausojančis)	N-36	75/20	6.16	21.39	5.44	269.57
Ruginė duona	18/7/01	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			7.64	21.71	14.00	312.61
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

UAB „Danviga“

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai,	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 6	250	7.48	6.36	57.25	316.17
Kefyras (arba pienas 2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Iš viso:			12.24	10.01	85.23	450.22

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai	angliava	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (Augalinis,Tausojantis)	N-12 A.T	250	6.98	8.73	26.11	339.90
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			6.98	8.73	26.11	339.90
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

UAB „Danviga“

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su picnu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8.38	5.45	32.99	214.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	100	0.68	0.68	22.10	97.24
juoda ruginė duona	Nr-18	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.28	6.61	67.93	376.35

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T 4	220	7.35	4.88	40.68	235.98
Pienas (2,5%)	18/3 2	150	5.10	3.75	7.35	80.55
Viso			12.45	8.63	48.03	286.11
Iš viso (dienos davymu):						

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

UAB „Danviga“

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (augalinis, tausojantis)	3-3/54T3	250	8.31	7.12	40.53	259.40
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/1603	70 (28/28/14)	6.76	3.84	17.65	132.22
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/2013	100	0.68	0.68	22.10	97.24
Iš viso:			15.75	11.64	80.28	488.86

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas Tausojantis	3-3/87T	150	8.12	10	30.8	245.98
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0	0.00	0.00
Viso			8.72	10	36.80	245.98
Iš viso (dienos davinis):						

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

UAB „Danviga“

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai,	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 3	270	13.25	7.33	36.80	400.31
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	100	0.4	0.4	13	97.24
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0	0.00
Iš viso:			16.99	9.98	54.21	547.68

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai	angliava	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 4	160	9.09	5.80	39.88	248.14
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.09	5.80	39.88	248.14
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

UAB „Danviga“

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai g	riebaliniai g	angliesvandeniniai g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojančis)	3-3/55AT 4	220	9.13	7.71	45.08	286.29
Pienas 2.5/	18/4	200	6.80	5.0	9.8	111.40
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
			0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.51	13.29	73.73	480.63

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyminiai g	riebaliniai g	angliesvandeniniai g	
Bandelė su cinamonu	Mantinga	100	6.50	10.74	44.14	159.3
Kakava su pienu	N-4	200	4.24	3.36	16.68	108.10
	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.62	12.42	52.45	267.40
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

UAB „Danviga“

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su f. Sūriu 40/ (tausojojantis)	N-92T	132/7.5	17.58	22.67	6.60	300.53
Morkų lazdelės augalinis	N-230	50	0.4	0.4	4.16	17.10
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	100	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta arbata	Nr-1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.66	23.72	32.86	414.87

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyminiai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės Tausojantis	N-1T	100	2.06	0.10	18.85	83.43
Kefyras 2.5/	N-18/4	200	3.40	2.5	4.9	111.41
Viso			8.64	3.60	23.75	194.84
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

UAB „Danviga“

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (augalinis, tausojantis)	3-3/40T 4	300	11.73	7.69	55.25	337.11
Nesaldinta arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			12.13	8.09	68.25	394.31

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trinta varškė 9/ su braškėmis	15/1/8	200	12.94	7.26	8.34	301.04
Arbata su citrina	N-2	200	0.05	0.03	0.62	1.12
Viso			12.99	7.29	8.96	302.16
Iš viso (dienos davinio):						

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

UAB „Danviga“

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9.67	7.19	50.15	304.01
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.32	16.10	83.29	547.40

Pavakariai 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas prancūziškas skrebutis (kiaušinis) (tausojantis)	16-8/168	100	7.35	4.89	13.62	255.66
Kakava su pienu	Nr-4	200	4.24	3.35	16.68	108.10
Viso			11.59	8.24	30.30	363.76
Iš viso (dienos davymė):						