

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Paieškalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (g) / (dienai)	
Micžinių kruopų košė su sviestu (82%) (tuošojantis)	1-3/30T 3	250	7.03	4.01	46.44	249.93
Varškė (9%) su grikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(-8/6/6)	8.27	4.16	2.40	82.57
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	100	0.40	0.10	13.00	57.20
Nealdinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>15.70</b>	<b>8.17</b>	<b>61.84</b>	<b>390.00</b>
Pietūs 12.00val.						
Paieškalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (g) / (dienai)	
Daržovių ir viso grūdo mašaronų sriuba (augalinis) (tuošojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.1	20.73	143.79
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.12	8.56	43.34
I- Ryžių plovai su vištiena (tuošojantis)	SMP 405	75/75	22.93	19.49	21.3	302.63
II- Plovai su daržovėmis (tuošojantis)	SMP 10-5/ 11T	200	7.36	5.97	49.57	276.70
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.19
Rauginti agurkai	18/22 4	90	0.28	0.28	9.1	40.34
Stalo vanduo paskrabinamas (pelsinai)	SMP 30/1 1	200	0	0	1.00	4.00
<b>Iš viso: I variantas:</b>			<b>29.47</b>	<b>31.43</b>	<b>65.62</b>	<b>570.65</b>
<b>Iš viso: II variantas:</b>			<b>13.9</b>	<b>17.91</b>	<b>93.89</b>	<b>587.76</b>
Vakarienė 15.30 val.						
Paieškalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (g) / (dienai)	
Omletas (tuošojantis)	8-8/162T 3	30	14.81	14.7	13.11	243.95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5.8	4.2	21.2	59.96
Švižiai agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3.9	0.18	12.6	67.5
Nealdinta raminėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso:</b>			<b>27.21</b>	<b>19.68</b>	<b>61.13</b>	<b>444.49</b>
<b>Iš viso I (dienos pavainio):</b>			<b>72.38</b>	<b>59.98</b>	<b>188.59</b>	<b>1405.14</b>
<b>Iš viso II (dienos pavainio):</b>			<b>56.81</b>	<b>46.46</b>	<b>216.86</b>	<b>1425.25</b>

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		80	5.04	7.30	33.00	227.4
Saldintas jogurtas	18/71	100	2.9	2.1	10.6	87
Sezoniniai vaisiai	18/202	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8.26</b>	<b>10.22</b>	<b>54.00</b>	<b>360.16</b>
Pietūs 12.00val.						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Burokėlių sriuba (rugalinė) (tausojantis)	1-3/39AT.1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Gristinė 30% riebi.	SMP 18/200.1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70.1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I- Kiaulienos maltinis įdarytas sūriu (tausojantis)	11-8/162T.2.1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
II- Čukinijų įdarytas daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/200.1	80	11.203	11.48	22.5	241.16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	1c-6/120A.2	50	0.627	3.585	4.651	53.377
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT.3	100	2.353	5.226	21.344	141.822
Gėlinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir špač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A.2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Guaitos daržovės (augalinis)	18/25.2	90	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskaidintas agurkais	SMP 30/1.1	200	0	0	0.2	2
<b>Iš viso: I variantas:</b>			<b>23.813</b>	<b>21.116</b>	<b>61.604</b>	<b>533.312</b>
<b>Iš viso: II variantas:</b>			<b>16.28</b>	<b>23.52</b>	<b>62.15</b>	<b>529.69</b>
Vakarienė 15.30 val.						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliav.	
Spelta miltų skrudintai su obuoliai ir bananais (tausojantis)	6-8/1611.3	130	9.697	4.34	33.423	211.533
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19.2	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2.6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2.3	200	0	0	0	0
<b>Viso:</b>			<b>11.377</b>	<b>5.209</b>	<b>37.683</b>	<b>243.123</b>
<b>Iš viso I (dienos ravinio):</b>			<b>43.45</b>	<b>36.545</b>	<b>53.287</b>	<b>1136.295</b>
<b>Iš viso II (dienos ravinio):</b>			<b>35.917</b>	<b>38.444</b>	<b>53.834</b>	<b>1131.97</b>

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
 direktorė  
 Ludmila Kobrina

Technologė  
 Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Tročia diena vis		
Pusryčiai 8.30val.						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	riebalai, g	angliav. cukrus, g	
Mūsų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (taisojantis)	2-3/32T 4	220	7.342	4.878	40.678	235.98
Raugintų pakučių (0,3%) kokteilis su uogėmis	15-1/6 2	120(90/30)	3.11	0.39	8.97	51.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta mėty ar žalia	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10.852</b>	<b>5.668</b>	<b>62.648</b>	<b>345.05</b>

Pietūs 12.00val.

Pašalko pavadinimas		Rp. Nr.		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Išiga (g)	Baltymai, g	riebalai, g	angliav. cukrus, g		
Tvirta raugintųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (taisojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95	
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34	
I- Kapotos kalakutiėnės kepsnelis su daržovių padažu (taisojantis)	10-5/101T 4	110 (80/30)	17.2	7.52	18.49	211.27	
II- Daržovių apkepas (taisojantis)	4-8/1621 4	220	9.267	11.902	21.009	228.221	
Birgrikių košė su sviestu (82%) (taisojantis)	2-3/50T 2	75	4.457	2.516	24.27	141.153	
Tarpuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.073	0.509	14.246	69.59	
Sezoninės daržovės	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.18	
Šaldyto vanduo paskaidintas sviestais	SMP 30/1 1	200	0.2	0	1.2	6.00	
<b>Iš viso: I variantas:</b>			<b>31.713</b>	<b>14.139</b>	<b>87.156</b>	<b>605.399</b>	
<b>Iš viso: II variantas:</b>			<b>22.707</b>	<b>17.112</b>	<b>75.429</b>	<b>553.391</b>	

Vakarienė 15.30 val.

Pašalko pavadinimas		Rp. Nr.		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Išiga (g)	Baltymai, g	riebalai, g	angliav. cukrus, g		
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (taisojantis)	7-8/1601 2	110	21.875	14.573	19.956	299.385	
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 5	30	0.27	0.12	2.91	13.8	
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 3	20	0.38	6.90	0.62	58.4	
Nesaldinta melnųjų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0	
<b>Viso:</b>			<b>22.525</b>	<b>20.593</b>	<b>23.486</b>	<b>371.585</b>	
<b>Iš viso I (dėenos darvinio):</b>			<b>65.09</b>	<b>40.9</b>	<b>173.29</b>	<b>1322.534</b>	
<b>Iš viso II (dienos darvinio):</b>			<b>56.084</b>	<b>44.773</b>	<b>61.563</b>	<b>1270.026</b>	

Vilniaus „Atėities“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			lytymai g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Viso grūdo avizinis dribsnių košė su ypač tyru alvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/55AT 3	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varšės sūriu (13%)	16-1/1 1	225/5/20	4.15	4.57	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nealdinta pankolinų arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>I viso:</b>			<b>12.02</b>	<b>11.38</b>	<b>56.86</b>	<b>377.96</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			lytymai g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Puodelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Gristinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.12	8.56	43.34
I-keptas su garais jautienos paplotėlis, užkeptas čirni ir marinuoti agurkai (tausojančis)	12-7/141T 3	100	20.26	13.26	3.5	210.3
II- bulvių plokštūnės su nesaldintu jogurtu (tausojančis)	4-8/170 3	120/18	5.85	4.41	26.09	167.44
Gristinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Virš ryžiai (augalinis) (tausojančis)	SMP 285-1	100	3.31	0.42	32.15	145.67
Virš burokėlių salotos su žirneliais ir marinuoti agurkai (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės	18/25 5	70	0.28	0.28	9.1	40.34
Stalo vanduo pasterizuotas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.4	6
<b>I viso: I variantas:</b>			<b>31.67</b>	<b>24.95</b>	<b>80.7</b>	<b>674.54</b>
<b>I viso: II variantas</b>			<b>14.73</b>	<b>24.68</b>	<b>71.98</b>	<b>570.21</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			lytymai	riebalai,	angliav.	
Virš virtinukai (9%) su pilno grūdo miltais (tausojančis)	15-1/8 4	120 (100/20)	15.533	8.717	9.998	180.576
Gristinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Trintos uogos	18/19 5	30	1.475	5.15	12.5	92
Nealdinta erškėčių žiedų arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>17.788</b>	<b>22.967</b>	<b>23.338</b>	<b>360.776</b>
<b>I viso I (dienos cavinio):</b>			<b>61.478</b>	<b>59.197</b>	<b>160.898</b>	<b>1413.276</b>
<b>I viso II (dienos cavinio):</b>			<b>44.538</b>	<b>59.127</b>	<b>152.178</b>	<b>1308.946</b>

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus: vaikams		I savaitė		Per ketidienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliav. r-deniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojančis)	3-3/34A1 4	250	7.063	4.738	36.313	216.138
Trijos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 5	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Kelyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	0	5.88	66.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta kintrozijų arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.60
<b>Iš viso:</b>			<b>11.813</b>	<b>8.258</b>	<b>58.103</b>	<b>353.978</b>

Pietūs: 12.00val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliav. r-deniai, g	
Švižčių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/41A1 1	50	1.91	4.75	11.38	95.38
Grietinė 30% rieš.	SM/P 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I-Kepta su garais (menkė, lydeka) žuvis su provanzo žolelėmis (tausojančis)	9-7/144 5	80	20.52	0.17	0.02	85.19
II-Vištenos troškinytis su daržovėmis ir grietinėle (tausojančis)	10-5/112T 3	120(70/50)	18.76	8.36	20.55	232.51
Birni perliniai kruopai košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojančis)	3-5/105A1 2	110	3.29	2.8	25.19	139.12
Švižčių kopūstų ir morkų salotos su aliejais padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.41	10.72	6.17	126.75
Švižti agurkai (šaltuoju sezonu - ruginti agurkai)	18/22 5	70	0.56	0.14	1.61	9.54
Stalo vanduo paskrudintas mėtomis	SM/P 30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.60
<b>Iš viso: I variantas:</b>			<b>29.691</b>	<b>20.6</b>	<b>54.468</b>	<b>522.92</b>
<b>Iš viso: II variantas:</b>			<b>22.606</b>	<b>25.126</b>	<b>39.641</b>	<b>626.90</b>

Vakarienė 15.30 val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliav. r-deniai, g	
Lietiniai blynai su sūrio įdaru (tausojančis)	SM/P 7-8/200 2	120/80	17.19	20.48	24.44	353.87
Grietinė 30% rieš.	SM/P 18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.4
Nesaldinta erkėtrečių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso:</b>			<b>17.57</b>	<b>26.48</b>	<b>25.06</b>	<b>412.27</b>
<b>Iš viso I (dienos ravinio):</b>			<b>59.074</b>	<b>55.138</b>	<b>137.631</b>	<b>1289.168</b>
<b>Iš viso II (dienos ravinio):</b>			<b>51.989</b>	<b>60.964</b>	<b>122.804</b>	<b>1397.15</b>

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
 direktorė  
 - Liudmila Kobrina

Technologė  
 Olga Kostygova



6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė			Piradienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Pašalkalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			lytymai, g	riebalai, g	angliav. t-deniai,	
Penktų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.2	29.42	168.34
Varškė (9%) su kefyrų (2,5%) ir rintais vaisiais/uogomis	15-1/2 2	60 (48/6/6)	8.274	4.464	2.4	82.472
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	130	0.52	0.52	16.9	74.36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			14.254	8.184	48.72	325.572

Pietūs 12.00val.

Pašalkalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			lytymai, g	riebalai, g	angliav. t-deniai,	
Kreminė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojantis)	SM <sup>9</sup> 1-3/001AT	150	1.04	8.16	5.95	106.98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I-Keptas su garais kakavos kokulaltis (tausojantis)	10-7/141T 2	80	19.71	4.73	4.56	139.66
II-Filno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	140	7.679	8.04	31.677	233.335
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4.622	1.583	24.556	134.565
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0.798	6.397	5.579	83.084
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, moršos)	18/25 1	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo pasterizuotas obuoliai	SMP 30/1 1	200	0	0	1.4	6
<b>Iš viso: I variantas:</b>			27.97	22.21	61.005	559.389
<b>Iš viso: II variantas:</b>			11.317	23.337	63.566	517.399

Vakarienė 15.33 val.

Pašalkalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			lytymai	riebalai,	angliav.	
Varškės ap cepas (5%) (tausojantis)	7-8/1691 3	140	17.502	11.987	29.142	294.156
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/20 4	30	0.78	9.90	0.84	88.2
Trintės uogos (nvie tės urbi, braškė arba juodieji serbentai)	18/19 2	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso:</b>			18.552	21.107	32.892	396.156
<b>Iš viso: I (dienos įvairovė):</b>			60.776	51.501	142.617	1281.117
<b>Iš viso: II (dienos įvairovė):</b>			44.123	52.328	145.178	1239.927

Vilniaus „Atėities“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus: vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Paieškalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiealo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Omletas (taisojantis)	8-8/1621 3	30	14.809	14.599	13.106	243.247
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.24
Traškios morkytės	18/21 1	80	0.8	0.16	6.96	32.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nealdinta šlorellių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17.489</b>	<b>15.379</b>	<b>41.626</b>	<b>376.567</b>
Pietūs 12.00val.						
Paieškalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiealo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Burokėlių ir papelių sriubė (augalinis) (taisojantis)	1-3/34A 1	50	4.33	1.36	18.6	108.43
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.24
I- Čaruose cepta kiaulienos spraininė su sorkumis ir poromis (taisojantis)	1-5/102T 2	110(80/30)	15.961	9.231	4.24	163.884
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (taisojantis)	4-8/1601 4	80	20.713	13.485	42.016	372.282
Nealdinta jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Bulvių koše su sviestu (82%) (taisojantis)	4-3/64T 4	10	1.90	3.27	17.14	105.62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.073	0.99	14.246	69.59
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskaidintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.8	8
<b>Iš viso: I variantas:</b>			<b>26.644</b>	<b>18.381</b>	<b>77.776</b>	<b>582.403</b>
<b>Iš viso: II variantas:</b>			<b>28.063</b>	<b>17.915</b>	<b>72.466</b>	<b>564.242</b>
Vakarienė 15.30 val.						
Paieškalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiealo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliav.	
Viso grūdo spelta miltų sk indžiai (taisojantis)	6-8/161T 3	30	5.97	3.01	30.03	171.08
Trintos uogos	16-8/166 5	30	4.417	2.46	25.913	143.457
Nealdinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 3	200	0	0	0	0
<b>Viso:</b>			<b>10.387</b>	<b>5.47</b>	<b>55.943</b>	<b>314.537</b>
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			<b>54.52</b>	<b>39.33</b>	<b>175.345</b>	<b>1273.607</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>55.939</b>	<b>38.964</b>	<b>170.035</b>	<b>1255.446</b>

Vilniaus „Atėities“ mokyklos

direktorė

Liudmila Kobrina



Technologė

Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikai		II savaitė		Trečiadienis		
Posryčiai 8.30val.						
Pašiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. cukrai, g	
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5.069	4.342	54.835	278.993
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 5	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.18	15.6	68.54
Nesaldinta kinrozė/arbatą	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>II viso:</b>			<b>5.819</b>	<b>4.542</b>	<b>73.345</b>	<b>361.133</b>
Pietūs 12.00val.						
Pašiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. cukrai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.838	3.289	14.849	104.344
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I- Troškinti vištienos kumpėliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
II- Cukinių, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojantis)		170	4.74	2.678	37.328	192.368
Nesaldinta jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Birgelių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4.457	2.516	24.27	141.153
Viršų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	3-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Šviežio vanduo paskanintas greipfrutais	SVP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>II viso I variantas:</b>			<b>24.398</b>	<b>10.899</b>	<b>70.279</b>	<b>604.197</b>
<b>II viso II variantas:</b>			<b>11.388</b>	<b>16.897</b>	<b>81.347</b>	<b>523.122</b>
Vakarienė 15.30 val.						
Pašiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. cukrai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/170 3	120	5.85	4.41	26.09	167.44
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1.14	18.00	1.86	175.2
Kefyras (2.5%)	18/4 5	120	4.08	0	5.88	66.84
Nesaldinta kmyzų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
<b>II viso:</b>			<b>11.07</b>	<b>25.41</b>	<b>33.83</b>	<b>409.48</b>
<b>II viso I (dėnos dėvinio):</b>			<b>41.287</b>	<b>41.351</b>	<b>77.454</b>	<b>1375.11</b>
<b>II viso II (lienos dėvinio):</b>			<b>28.277</b>	<b>47.349</b>	<b>88.522</b>	<b>1293.735</b>

„Sėdimųjų“ mokyklos  
 direktorė  
 Jekaterina Kobrina

Technologė  
 Kostygova



6-10 metų amžiaus: vaikams		II savaitė		Ketvirtadienis		
<b>Pusryčiai 8.30val.</b>						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančis)	3-3/58T 2	50	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.1	6.5	175
Neraldinta pankofis arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			10.54	8.59	44.24	393.11
<b>Pietūs 12.00val.</b>						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Tvirta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I- Troškintos jautienos juo telės svogūnų-grietinė es padaže (tausojančis)	12-5/100T 1	100/60(40)	17.594	11.046	4.28	186.311
II- Lazanijai su daržovėmis (tausojančis)	SMP 4-8/233 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	1-6/120A 1	40	0.502	2.868	3.721	42.701
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojančis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Cučinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 2	70	0.74	1.536	4.701	35.59
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morcos)	18/25 1	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskutinis (gurkai)	SMP 30/1 1	200	0	0	0.2	2.00
<b>Iš viso I variantas:</b>			29.094	22.132	69.941	603.111
<b>Iš viso II variantas</b>			20.882	19.758	70.711	546.331
<b>Valandinė 15.30 val.</b>						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliav.	
Trapios tešos pyragėlis su mėsa		100	10.7	20.4	32.7	360.00
Daržovių salotyns (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojančis)	-3/19AT	90	0.49	0.14	2.48	13.10
<b>Viso</b>			11.19	20.54	35.18	373.10
<b>Iš viso I (dienos daržinio):</b>			50.824	51.962	149.361	1369.321
<b>Iš viso II (dienos daržinio):</b>			42.612	48.888	150.131	1313.041

Užduoties „Atėities“ mokyklos  
 direktorė  
 Uldmila Kobrina

Technologė  
 Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Per ketdienes		
Pusryčiai 8.30val.						
Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			lytymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (taisojanis)	3-3/54T 2	200	6.65	5.59	32.42	207.52
Džiiovintos spanguolės	18/100 2	20	0.06	0.02	17.2	69.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	120	0.48	0.18	15.6	68.54
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7.19</b>	<b>6.19</b>	<b>65.22</b>	<b>345.38</b>

Pietūs 12.00val.

Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			lytymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/40AT 1	150	2.1	4.32	17.28	120.89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė juona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I-Čiuose keptas žuvis raitinis (taisojantis)	9-8/165T 4	80	19.72	6.46	11.23	185.55
II-Čeptas orkaitėje: vištienos šnauelių mėsos kepinys kukurūzų įpvalkale (taisojantis)	10-7/143T 3	100(80/20)	23.806	9.293	5.228	199.774
Virš ryžiai su ciberžole (augalinis) (taisojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejau: padažs (augalinis)	2-1/20A 3	90	1.15	8.767	5.049	103.706
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.24	0.34	7.8	34.32
Stalo vanduo paskirtas vietėms	SMP30/ 1	200	0.2	0	1.2	6
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>27.31</b>	<b>24.157</b>	<b>76.009</b>	<b>590.376</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>29.916</b>	<b>26.57</b>	<b>61.447</b>	<b>600.1</b>

Vakarienė 15.30 val.

Pašalko pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			lytymai	riebalai,	angliav.	
Lietiniai blynai	7-8/163 3	180	9.01	7.01	17.03	167.29
Trintos uogos	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Vaisių salotos	15-1/7A 3	120	2.336	4.265	23.453	141.548
Nesaldinta melnųjų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>12.126</b>	<b>20.275</b>	<b>41.323</b>	<b>397.338</b>
<b>Iš viso I (dėnos daržinio):</b>			<b>46.626</b>	<b>50.722</b>	<b>182.552</b>	<b>1333.294</b>
<b>Iš viso II (dėnos daržinio):</b>			<b>49.232</b>	<b>53.335</b>	<b>167.99</b>	<b>1347.518</b>

Vilniaus „Atėntis“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

Technologė  
Jana Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirnadienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliav. hidratai, g	
Sveikuojišiai sausieji pusryčiai		50	4.74	0.72	51	231.6
Pienas (2,5%)	18/34	120	4.08	0	5.88	66.34
Sezoniniai vaisiai	18/205	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			9.22	4.12	69.88	355.64

Pietūs 12.00val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliav. hidratai, g	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/21AT2	150	2.709	6.387	14.553	126.533
Grūtinė 30% rieb.	SMP 18/2001	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/701	20	1.48	0.12	8.56	43.34
I-Plovus su kalakutiena (tausojančis)	10-5/105T3	150 (80/70)	18.98	6.08	9.91	170.23
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojančis) (augalinis)	5-5/107AT3	170 (110/60)	9.663	6.166	42.376	263.547
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morcos)	18/255	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskutinimas ištomis	SMP 30/11	200	0.4	0	1.4	8
<b>Iš viso I variantas</b>			24.059	14.547	46.263	413.383
<b>Iš viso II variantas</b>			14.74	14.73	78.73	507.40

Vakarienė 15.30val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliav.	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliu (tausojančis)	3-6/1204	150	9.354	12.973	40.896	317.755
Grūtinė 30% rieb.	SMP 18/2004	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Triušio uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/195	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/24	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			10.404	22.093	44.646	419.755
<b>Iš viso I (dienos daravinio):</b>			43.683	40.86	160.789	1189.378
<b>Iš viso II (dienos daravinio):</b>			34.366	40.346	193.255	1282.795

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai, g	
Tvirta mamos košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/47T 3	250	10.36	5.32	44.83	248.94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 1	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Raugintų pusių (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 1	150	3.89	0.49	11.22	64.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0.24	0.24	7.8	34.12
Nesaldinta cinrozė arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			14.76	6.17	66.76	361.9

Pietūs 12.00val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai, g	
Burokėlių triuba (ruginė) (tausojančias)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I- Kalakutonos kulkulis su morkomis (tausojančias)	10-3/62T 3	90	18.00	3.59	1.00	108.29
II- Jelitinis su varške (tausojančias)	SMP 4-8/201 1	200	13.8	8.15	21.69	211.89
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.90	0.84	88.2
Viršos Bulgar kruopos (augalinis) (tausojančias)	SMP 3-3/200 1	100	6.17	3.13	37.97	193.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.98	4.32	73.24
Sezoninės daržovės: (rauginti) švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morcos	18/25 5	90	0.36	0.16	11.7	51.48
Šalio vanduo paskendintas apelsinais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			28.78	17.72	75.37	564.95
<b>Iš viso II variantas</b>			19.19	28.35	58.93	563.27

Vakarienė 15.30val.

Pašedalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiesalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai, g	
Žeršičių blynai su kiaušinio mėsa (tausojančias)	SMP - 1512 /1	180	16.79	7.94	32.63	269.10
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.90	0.84	88.2
Nesaldinta krynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17.57	16.94	33.47	357.3
<b>Iš viso I (dienos divitio):</b>			61.11	41.33	175.6	1281.15
<b>Iš viso II (dienos divitio):</b>			51.52	51.96	159.16	1281.47

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Ljudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Pašukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Virš viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (taisojantis)	6-3/60T 4	160	8.9	5.18	46.99	270.19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.2	0.02	55.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>B viso:</b>			13.62	9.78	60.01	382.53

Pietūs 12.00val.						
Pašukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. r-deniai,	
Aništinis daržovių sriuba su žaliu ryšiu (augalinis) (taisojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4.68	2.52	13.97	98.30
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (taisojantis)	12-5/102T 2	100 (64/36)	17.282	4.03	4.746	124.785
II- Bulviniai blynai (taisojantis)	SMP 4-8/202 1	160	5.28	13.84	31.99	273.60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žaliu ryšiu	14-1/2 4	50	2.244	6.088	4.082	80.38
Bulvių košė su sviestu (82%) (taisojantis)	4-3/64T 4	110	1.9	3.17	17.14	105.62
Virš burokėliai su svogūnais (augalinis) (taisojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.72	11.62	125.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.18
Stalo vanduo pasterizuotas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>B viso I variantas</b>			27.77	19.92	68.88	567.15
<b>B viso II variantas</b>			14.17	24.63	71.44	564.90

Vakarienė 15.30 val.						
Pašukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliav.	
Virš varškėčiai (9%) su viso grūdo miltai (taisojantis)	5-3/60T 6	145	18.738	9.079	34.841	296.328
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 3	20	0.38	6.30	0.62	58.4
Tvirtos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 5	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta melis arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Visa</b>			19.388	15.199	38.371	368.228
<b>B viso I (dienos davinio):</b>			60.78	44.399	167.257	1317.903
<b>B viso II (dienos davinio):</b>			47.182	49.007	169.823	1315.658

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygyova



6-10 metų amžiaus: vaikams		III savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Pašiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiealo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (sąrašas), g	
Grūdų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (8%) (tausojantis)	2-3/40T 3	250	9.77	6.41	46.04	280.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	120	0.48	0.18	15.6	68.34
Nesaldinti pankolai arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>B viso:</b>			10.25	6.59	61.64	349.57
Pietūs 12.00val.						
Pašiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiealo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (sąrašas), g	
Agurkinė sūjuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.2	153.42
Grūtinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I-K silkinuties šlaunelių ir esos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (50/100)	14.909	4.521	9.373	141.422
Morkų ir silių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.048	8.549	8.723	123.62
Švižbi agurkai (šaltuoju sezonu - ruginti agurkai)	18/22 2	50	0.48	0.12	1.38	8.52
II- Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/170T 5	180	20.7	12.83	31.28	323.39
Nesaldinta jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, jodiejį serbentis)	18/19 2	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Šafo vanduo paskarintas obuoliai	SVP 30/1 1	200	0	0	1.4	6.00
<b>B viso I variantas</b>			22.06	20.76	53.78	490.72
<b>B viso II variantas</b>			27	20.47	69.84	572.14
Vakarienė 15.30 val.						
Pašiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiealo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (sąrašas), g	
Liejiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/200 1	120/80	17.19	20.48	24.44	353.87
Grūtinė 30% rieb.	SMP 18/200 3	20	0.38	6.90	0.62	58.4
Nesaldinta erškėčių žiedų arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17.57	26.48	25.06	412.27
<b>B viso I (dienos raciono):</b>			49.88	54.13	140.48	1251.56
<b>B viso II (dienos raciono):</b>			54.82	53.84	156.54	1331.98

Vilniaus „Atėities“ mokyklos  
 direktorė  
 Liudmila Kobrina



Technologė  
 Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Perktadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Pažokalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (s-deniai), g	
Viso grūdo aviųžirnių košė su cinamonu ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-3/39T 3	250	8.06	5.99	41.79	253.34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 5	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.32	16.9	74.36
Nesaldinta čobretelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>B viso:</b>			8.85	6.43	61.6	341.5

Pietūs: 12.00val.

Pažokalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. (s-deniai), g	
Špinatų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/29AT 2	150	1.075	1.716	9.048	55.933
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
I- Kaptos žuvies kepsnelis (lydeka, menke) (taisojantis)	9-7/146T 2	70	22.08	5.3	7.46	165.85
II- Virti viso grūdo makaronai su žalia kiaušiena (taisojantis)	15-5/101T 4	160 (110/50)	13.887	3.673	33.738	225.352
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (taisojantis)	SMP 6-3/6LAT	100	4.622	1.583	24.557	134.565
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morcos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskaidintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.8	8
<b>B viso:</b>			31.017	16.199	66.085	541.388
<b>B viso II variantas</b>			18.202	13.189	67.806	466.325

Vakarienė 15.30 val.

Pažokalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliav.	
Omletas su pomidorais (taisojantis)	8-8/161T 3	110	9.41	8.18	2.86	125.38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.34
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morcos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Vaisių (buranai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	p	100	1.947	3.555	19.545	117.357
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 3	200	0	0.0	0	0
<b>Visa</b>			13.157	12.175	41.365	332.137
<b>B viso I (dienos ravinio):</b>			53.024	36.204	169.05	1215.025
<b>B viso II (dienos ravinio):</b>			40.209	32.794	70.771	1139.962

Vilniaus „Ateities“ mokyklos  
direktorė  
Liudmila Kobrina

Technologė  
Olga Kostygova