



**PAGRAMANČIO BENDRUOMENĖS CENTRAS
„GRAMANČIA“**

Įmonės kodas 300123995, Gramančios g. 4, Pagramančio mstl. Mažonų sen. Tauragės r.,
Mob. tel. +370 612 63705, el.p. : bendruomene.gramancia@gmail.com

Tauragės „Aušros“ progimnazijos, Mažonų ikimokyklinio ugdymo grupės

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas
Nuo 7 iki 17 val.

PIRMA SAVAITĖ

PIRMADIENIS												
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)				Energinė vertė (kcal)		
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Riebalų kiekis			Angliavandenių kiekis	
		D	D	D	D	D	D	D	D		D	D
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)												
Grikių košė (tausojantis)	1	200		200		6,69		3,11		36,09	199,11	
Šviestas 82%	2	5		5		0,03		4,13		0,05	37,4	
Sumuštinis su šviežia duona ir sviestu 82%	3	43		43		1,92		6,89		19,03	140,37	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	200		200		0		0		0	0	
Iš viso:										376,88		
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)												
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) ir grietine 30%	5/17	200/8		200/8		2,28		6,48		18,88	138,88	
Ruginė duona	6	20		20		1,22		0,20		9,12	43,16	
Kepas višienos maitinukas (tausojantis)	7	70		70		19,08		9,39		7,34	175,54	
Virti ryžiai	8	100		100		2,44		0,20		26,78	111,90	
Morkų kopūstų ir žirnių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	9	90		90		1,56		5,54		6,62	82,54	
Geriamas vanduo	-	200		200		0		0		0	0	
Obuolys	10	100		100		0,53		0		12,87	53,36	
Iš viso:										605,38		
VAKARINĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)												
Virti varškėčiai su grietine 30%	11/17	80		165		19,88		8,95		41,79	322,18	
Pienas 2,5%	12	200		200		6,80		5,00		9,8	112,00	
Iš viso:										434,18		
Bendras viso:										1416,44		



Patvirtino bendrojo mitybos centro
patvirtina
Rasa Štrelčiukienė

PIRMA SAVAITĖ

ANTRADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekto ar gaminto maistinė vertė gramais (g)				Energinė vertė (kcal)	
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis			
						D	D		
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)									
Tiršta kukurūzų košė (tausojančis)	13	200	200	6,08	2,48	35,06			191,61
Sezamo sėklos	14	15	15	1,1	2,66	0,75			32,1
Šviesi duona (viso grūdų) su sviestu 82% ir varške	15	61	61	5,53	9,23	19,68			188,71
Kmynų arbata	4	200	200	0	0	0			0
								Iš viso:	412,42
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)									
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojančis)	16	200	200	2,23	4,29	9,09			106,96
Grietinė 30%	17	6	6	0,14	1,80	0,19			17,58
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12			43,16
Virtas kalakutienos kukuliai (tausojančis)	18	70	70	19,24	2,33	0,83			134,61
Makaronai	19	150	150	6,55	1,43	25,37			140,33
Virtu burokėlių salotos su žirneliais ir rauginais agurkais (tausojančis)	20	100	100	1,80	6,01	8,18			104,02
Vanduo ir citrina	-	200	200	0	0	0			0
Krausė	10	100	100	0,30	0,40	15,10			65,20
								Iš viso:	671,86
VAKARINĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)									
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojančis)	21	200	200	6,07	8,09	21,69			183,83
Batonas su lyditu tepanu sūreliu ir sviestu 82%	22	48	48	4,40	7,03	13,93			152,77
								Iš viso:	336,6
								Bendras visos savaitės:	1420,88



Rasele Stružekienė 2

PIRMA SAVAITĖ

TREČIADIENIS										
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						Energinė vertė (kcal)
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis		D		
						D	D			
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)										
Omletas su sūriu	23	110	110	14,91	16,86	6,06			235,34	
Ruginė duona	6	40	40	2,44	0,40	18,24			86,32	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0			0	
							Iš viso:		321,66	
PIETŪS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)										
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	24	200	200	9,44	2,96	32,52			195,25	
Grietinė 30%	17	6	6	0,14	1,80	0,19			17,58	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12			43,16	
Ryžių kaulienos plovos (tausojantis)	25	100/50	100/50	17,78	14,00	33,79			353,65	
Morkų lazdelės (augalinis)	26	40	40	0,40	0,04	4,16			18,60	
Pomidorai (augalinis)	26	40	40	0,40	0,16	2,32			12,32	
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0	0			0	
Apelsinas	10	140	100	0,90	0,10	11,70			51,30	
							Iš viso:		691,86	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)										
Virtų bulvių ir varškės kukulikai su grietine 30%	27/17	150-15	150-15	11,35	10,47	29,00			255,66	
Pienas 2,5%	12	200	200	6,80	5,00	9,8			112,00	
							Iš viso:		367,66	
							Bendras viso:		1431,18	



Pagarbų gydytojas
 Rasele Stružekienė
 3

PIRMA SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS										
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						Energinė vertė (kcal)
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis		
				D	D	D	D	D	D	
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)										
Kviečių kruopų košė (tausojanti) su lukštentos saulėgraužės	28	200/10	200/10	10,1	9,5	34,9			265,8	
Sviesto duona (viso grūdų) su sviestu ir šv. Agurku	29	63	63	2,06	6,89	19,59			153,18	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0			0	
						Iš viso:		418,98		
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)										
Rūgščių sruba su bulvėmis (tausojanti)	30	200	200	4,32	7,44	18,76			190,84	
Grietinė 30%	17	6	6	0,14	1,80	0,19			17,58	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12			43,16	
Keptas orkaiteje žuvies paplotėlis	31	75	75	14,39	6,55	3,75			133,18	
Bulvių košė (tausojanti)	32	120	120	2,44	3,36	21,16			124,61	
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	33	70	70	0,74	5,20	4,39			67,33	
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0	0			0	
Bananas	10	150	100	1,00	0,40	23,40			101,19	
						Iš viso:		677,89		
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)										
Varškės apkepas	34	150	150	22,52	16,54	23,31			288,78	
Natūralus jogurtas 13,8 paskaminatas vyšnių uogiene	35	30	30	0,88	0,70	7,40			39,42	
Meių arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0			0	
						Iš viso:		340,68		

„Gardėla“
Pamėnė
Raseiškė Strazdiekių

PIRMA SAVAITĖ

PENKTADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)				Energinė vertė (kcal)	
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebiųjų kiekis	Angliavandenių kiekis			
						D	D		D
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)									
Manų košė su cinamonu (tausojančis)	36	200	200	7,32		6,39		36,04	228,46
Duona (pilno grūdo ir virta dešra (aukš.r))	37	85	85	3,26		5,56		20,50	135,96
Žolių arbata be cukraus	4	200	200	0		0		0	0
								Iš viso:	363,92
PIETŪS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)									
Pupelių sriuba(tausojanti)	38	150	150	4,42		3,30		19,82	115,15
Ruginė duona	6	20	20	1,22		0,20		9,12	43,16
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojančis)	39	75	75	17,14		9,57		7,38	219,92
Virti griekiai (tausojančis)	40	100	100	4,65		1,00		23,10	118,50
Sviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, morkos)	26	117	100	0,88		0,06		7,36	33,50
Vanduo su citrina	-	200	200	0		0		0	0
Mandarinai	10	130	100	0,60		0,10		11,10	47,70
								Iš viso:	636,94
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)									
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojančis)	41	225	200-25	12,84		11,21		53,75	376,90
Kefyras 2,5%	42	150	150	5,10		3,80		7,40	84,00
								Iš viso:	460,91
								Iš viso:	1461,77

Pagrįsta medicininė konsultacija

„Gaminiai“

„Pirmas“

Rasėja Stružickienė

5

ANTRA SAVAITĖ

PIRMADIENIS												
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						Energinė vertė (kcal)		
		gramais (g)		Neto		Baltymų kiekis		Riebalų kiekis			Angliavandenių kiekis	
		Bruto	D	D	D	D	D	D	D		D	D
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)												
Ryžių košė su sviestu 82% (tausojantis)	43/2	200/5	200/5	5,16	7,79	38,08					244,39	
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	44	25/4/12	25/4/12	4,86	8,55	13,03					130,50	
Arbata su citrina be cukraus	4	200	200	0	0	0					0	
						Iš viso:	377,16					
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)												
Sviestų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	45	150	150	1,13	1,39	7,49					46,98	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12					43,16	
Vištenos troškiny su morkomis ir žaliais žirneliais	46	85/45	110	17,70	18,39	9,78					286,13	
Biri sorų kruopų košė (tausojantis)	47	100	100	4,32	5,2	28,08					177,94	
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintu agurku (augalinis)	20	100	100	1,80	6,01	8,18					94,02	
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0	0					0	
Apelsinas	10	100	100	1,00	0,40	23,40					101,19	
						Iš viso:	749,19					
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)												
Mieliniai blynai su desertiniu jogurtu	48	100/30	100/30	7,53	14,71	38,91					309,08	
Pienas 2,5%	12	150	150	4,5	0,15	7,05					46,5	
						Iš viso:	355,58					



Raselė Stružickienė

ANTRA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	ANTRADENIS										Energinė vertė (kcal)	
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)					Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						
		Bruto		Neto		D	Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis		
		D		D			D		D		D		
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)													
Penkių grūdų kruopų košė su saulėgrąžom (tausojantis)	49	200		200			11,43		6,48		52,50	314,02	
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu 82%	3	35/8		35/8			2,37		7,07		16,93	137,57	
Agurkas (augalinis)	26	20		20			0,14		0,00		0,55	2,80	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	200		200			0		0		0	0	
Iš viso:											457,19		
PIETŪS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)													
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	50	150		150			1,13		1,39		7,49	46,98	
Ruginė duona	6	20		20			1,22		0,20		9,12	43,16	
Mažylių baltainiai su kiaušiena (tausojantis)	51	85/45		110			17,70		18,39		9,78	286,13	
Virti grūdai (tausojantis)	40	100		100			4,32		5,2		28,08	177,94	
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	100		100			1,80		6,01		8,18	94,02	
Gerianis vanduo	-	200		200			0		0		0	0	
Obuolys	10	100		100			1,00		0,40		23,40	101,19	
Iš viso:											626,36		
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)													
Pieniška makaronų sriuba	52	100/30		100/30			7,53		14,71		38,91	309,08	
Batonas su lydinu tepamu sūreliu ir sviestu 82%	22	150		150			4,5		0,15		7,05	46,5	
Iš viso:											353,18		
Bendras viso:											1436,73		

Pagrindinio bendrojo mitybos sertifikato
„Gamtiniai“
Pirmąjį

Rasėja Stružekienė

ANTRA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	TREČIADIENIS										Energinė vertė (kcal)
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis		
		D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	
		PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)										
Omletas (tausojančis)	53	150	150	14,88	19,15	9,00					267,63	
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82%	54	35/8	35/8	2,37	7,07	16,93					147,57	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0					0	
Iš viso:												415,2
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)												
Barščiai su pupelėmis	55	200	200	4,54	8,74	25					186,74	
Grietinė 30%	17	5	5	0,013	1,50	0,14					12,40	
Ruginė duona	6	40	40	2,44	0,40	18,24					86,32	
Vištenos kakulės (tausojančis)	56	70	70	15,87	4,25	0,69					124,48	
Virti ryžiai su kariu (tausojančis)	57	100	100	3,44	0,46	32,29					146,65	
Morkos su aliejumi (augalinis)	58	100	100	1,00	0,20	8,70					31,00	
Vanduo su citrina	-	200	200	0	0	0					0	
Mandarinai	10	100	100	0,60	0,10	11,10					47,70	
Iš viso:												635,29
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)												
Virtos dešrelės (auksčiausia rūšis)	59	50	50	6,8	11,50	0,00					145,20	
Bulvių košė (tausojančis)	32	100	100	2,04	2,80	17,63					103,85	
Kefyras 2,5%	42	200	200	5,6	5	8,2					118	
Iš viso:												367,05
Bendras viso:												1443,54



Pagrindinio bendrojo mokyklų centro
„Gimnazija“
primusnė
Rasolė Stružekienė

ANTRA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	KETVIRTADIENIS										Energinė vertė (kcal)
		Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)								
		gramais (g)		Neto		Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis		
		Bruto	D	D	D	D	D	D	D	D	D	
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)												
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82% ir vyšnių uogienė (tausojantis)	60	200	200	5,89		6,81		43,00				256,81
Duona su sviestu 82% ir virta dešra	37/2	30/5/20	30/5/20	4,16		8,86		14,99				167,98
Žolelių arbata be cukraus	4	200	200	0		0		0				0
Iš viso:												424,79
PIETŪS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)												
Bulvių sriuba su mėsos kukulėliais (tausojantis)	61	200/30	200/30	7,75		5,53		19,1				143,53
Ruginė duona	6	20	20	1,22		0,20		9,12				43,16
Kepta šamo filė (tausojantis)	62	75	75	21,08		4,83		0,44				128,11
Virtos bulvės	63	100	100	2,00		0,10		19,70				83,00
Sv. Kopūstų ir pomidorų salotos su aliciumi	64	100	100	1,86		6,64		7,24				105,52
Geriamas vanduo	-	200	200	0		0		0				0
Kriaušė	10	100	100	0,30		0,40		15,10				65,20
Iš viso:												568,52
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)												
Virti varškės kubeliai su grietine 30%	65/17	140	140	20,25		12,70		33,90				346,00
Arbata nesaldinta	4	200	200	0		0		0				0
Iš viso:												346,00
Bendras viso:												1439,31



Pagrindinio bendradarbiavimo centro
„Gamta“
paršinė
Raselė Stružekienė

ANTRA SAVAITĖ

PENKTADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminto maistinė vertė gramais (g)				Energinė vertė (kcal)	
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis			
						D	D		
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)									
Miežių kruopų košė su sviestu 82%	66/2	200/5	200/5	6,67	8,11	35,30		198,06	
Sviesti duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	44	35/8/18	35/8/18	6,6	11,57	19,28		202,29	
Kmynų arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0		0	
							Iš viso:	400,35	
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)									
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojančis)	67	150	150	1,14	3,05	8,86		66,43	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12		43,16	
Bulvių apkepęs su mėsa ir grietine 30%	68/17	125/75	125/75	21,75	25,72	35,49		449,32	
Sv. Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (augalinis)	26	100	100	0,88	0,06	7,36		33,5	
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0	0		0	
Obuolys	10	100	100	0,53	0,00	12,87		53,56	
							Iš viso:	711,23	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)									
Pieniška ryžių sriuba (tausojančis)	69	200	200	5,79	8,05	22,25		184,59	
Sviesti duona su sviestu 82% ir varške	15	25/5/13	25/5/13	3,98	6,02	14,06		122,64	
							Iš viso:	321,45	
							Bendras viso:	1433,23	

Pagaminto bendrojo vertės centras

Gemariškis

Rasolė Stružekienė

TREČIA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	PIRMADIENIS								Energinė vertė (kcal)		
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Riebiųjų kiekis			Angliavandenių kiekis	
		D	D	D	D	D	D	D	D			
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)												
Sorų kruopų košė su sviestu 82% ir sezamo sėklomis	70/2/14	200/5/5	200/5/5	7,93	11,34		36,81		272,46			
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	44	25/4/12	25/4/12	4,86	8,55		13,03		140,50			
Metų arbata be cukraus	4	200	200	0	0		0		0			
								Iš viso:	420,96			
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)												
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (tausojančis) (augalinis)	71	200	200	4,68	4,40		35,88		193,22			
Grietinė 30%	17	5	5	0,013	1,50		0,14		12,40			
Ruginė duona	6	40	40	2,44	0,40		18,24		86,32			
Kiaulienos gulašas	72	85	85	14,75	15,99		2,62		210,42			
Virti ryžiai	8	100	100	2,44	0,20		26,78		111,90			
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	90	90	0,95	4,69		5,64		93,54			
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0		0		0			
Mandarinai	10	100	100	0,60	0,10		11,10		47,70			
								Iš viso:	755,5			
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)												
Pieniška makaronų sriuba	52	200	200	4,80	7,51		21,68		175,08			
Truputis	73	24	24	0,68	0,48		16,40		75,2			
								Iš viso:	250,28			
								Iš viso:	1452,71			



TRĘČIA SAVAITĖ

ANTRADIENIS										
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)				
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Angliavandenių kiekis		
		D		D		D		D		
		D		D		D		D		
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ³⁰ -9 ⁴⁰)										
Pieniška kukurūzų košė su braškėmis (tausojantis)	74	200		200		5,63		30,78		170,96
Sviestas 82%	2	5		5		0,03		4,13		37,40
Duona (pilno grūdo) ir virta dešra (auks r)	37	85		85		3,26		5,56		145,96
Žolelių arbata be cukraus	4	200		200		0		0		0
Iš viso:									354,32	
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)										
Sviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) su grietine 82%	45/17	150		150		1,13		1,39		59,38
Ruginė duona	6	20		20		1,22		0,20		43,16
Vištenos ir grikių troškiny su morkom ir pomidorais (tausojantis)	75	60/180		60/180		24,34		19,74		389,46
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	20	100		100		1,80		6,01		104,02
Geriamas vanduo	-	200		200		0		0		0
Obuolys	10	100		100		0,53		0,00		53,56
Iš viso:									712,97	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)										
Troškintos daržovės (morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai, šparaginės pupelės, cukinijos) (tausojantis) (augalinis)	76	180		180		2,97		6,24		240,64
Kefyras 2,5%	42	150		150		4,2		3,75		88,5
Iš viso:									369,14	
Bendras viso:									1436,43	


 Pagrindinio bendrojo mokyklės
 "Germėda"
 pabrėžimo
 Rasele Stružekienė

TREČIA SAVAITĖ

TREČIADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patiekalo ar gaminto maistinė vertė gramais				Energinė vertė (kcal)	
		gramais (g)		(g)					
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis			
		D	D	D	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI (maistinio laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)									
Grikių kruopų košė (taisojantis)	1	200	200	6,69	3,11	36,09		232,22	
Duona su sviestu 82% ir virtų kiaušinių	77	25/5/17	25/5/17	3,81	6,37	11,72		149,59	
Arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0		0	
							Iš viso:	381,81	
PIETŪS (maistinio laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)									
Trinta daržovių sriuba (taisojantis)	78	200	200	3,40	7,66	20,16		156,14	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12		43,16	
Virti kalakutienos kukuliai su morkomis (taisojantis)	79	80	80	19,24	2,36	0,83		193,83	
Virtos perlinės kruopos (taisojantis) (augalinis)	80	100	100	3,04	0,40	24,09		152,07	
Sviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (morkos, agurkai)	26	100	100	0,88	0,06	7,36		33,50	
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0	0		0	
Kriaušė	10	100	100	0,30	0,40	15,10		65,20	
							Iš viso:	653,9	
VAKARINĖ (maistinio laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)									
Virti varškėčiai su grietine 30%	81/17	140/15	140/15	20,25	12,70	33,90		346,00	
Pienas 2,5%	12	200	200	6,00	0,2	9,44		62,02	
							Iš viso:	408,02	
							Bendras viso:	1463,73	



Pagarbinta,
 „Graieška“
 Pieninė
 Raseiė Stružėckienė

TREČIA SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS											
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)							
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Riebiųjų kiekis		Angliavandenių kiekis	
		D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)											
Kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82% (tausojantis)	82/2	200		200		9,48		9,35		36,04	
Trapius kukurūzų	73	12		12		0,34		0,24		8,2	
Mėtų arbata be cukraus	4	200		200		0		0		0	
Iš viso:										311,33	
PIETŪS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)											
Žirnių sriuba (tausojantis)	24	200		200		10,66		3,10		32,46	
Ruginė duona	6	40		40		2,44		0,40		18,24	
Orkaitėje kepta žuvies filės maltiniai (tausojantis)	83	80		80		15,41		11,00		4,53	
Bulvių košė (tausojantis)	32	120		120		2,44		3,36		21,16	
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	84	110		110		1,33		4,06		6,12	
Geriamas vanduo	-	200		200		0		0		0	
Bananas	10	150		100		1,00		0,40		23,40	
Iš viso:										101,19	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)											
Virti makaronai su troškintomis daržovėmis	85	105/95		105/95		15,08		16,43		48,67	
Žolelių arbata be cukraus	4	200		200		0		0		0	
Iš viso:										361,38	
Bendras viso:										1440,21	

Pagrindinio bendruomenės centras

„Graičiū“ bendruomenės

patalpa

Raselė Stružekienė

TREČIA SAVAITĖ

PENKTADIENIS										
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis I porcijai		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais						
		gramais (g)		(g)						
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis	Energinė vertė (kcal)			
							D	D	D	D
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁰)										
Penkių kruopų košė su sausiejažom (tausojantis)	49	250	250	14,3	8,1	65,63	392,53			
Batonas su sviestu 82%	3/2	25/7	25/7	2,22	6,33	12,96	127,69			
Žolėlių arbata be cukraus	4	200	200	0	0	0	0			
						Iš viso:	520,22			
PIETŲS (maitinimo laikas: 12 ⁰⁰ -12 ³⁰)										
Burokėlių sriuba (tausojantis)	5	200	200	1,6	1,7	15,04	81,80			
Grūdinė 30%	17	5	5	0,013	1,5	0,14	12,40			
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12	43,16			
Troskinti kopūstai su kiauliena	86	100/55	100/55	14,05	13,66	9,11	294,23			
Virtos bulvės	63	100	100	2,00	0,10	19,70	83,00			
Morkų lazdelės	26	40	40	0,40	0,04	4,16	18,60			
Pomidorai	26	40	40	0,40	0,16	2,32	12,32			
Geriamas vanduo	-	200	200	0	0	0	0			
Apelsinas	10	100	100	0,90	0,10	11,70	51,30			
						Iš viso:	596,81			
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 15 ¹⁵ -15 ⁴⁵)										
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	69	200	200	5,79	8,05	22,25	204,59			
Sviesti duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	44	25/5/13	25/5/13	3,98	6,02	14,06	142,64			
						Iš viso:	347,23			



Programos bendrojo mitybos centras
„Gyvenimo“
priežiūra

Rasolė Stružekienė 5