

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „MAISTO SLĖNIS”

Uždaroji akcinė bendrovė, Naftininkų g.38-2, LT-89154 Mažeikiai, tel. (8 443) 20 300, (8 443) 20 301,
faks. (8 443) 20 303, Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registru centras“,
Kodas 304939259 PVM kodas LT100011972512

TVIRTINU:


Direktorė
Dalia Pukelienė

VALGIARAŠTĮ SUDARĖ:


Maitinimo organizavimo regiono
vadovė
Laima Grigaitienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m.ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Versmės gimnazija, J.Tumo Vaižganto g.10 , Tauragė

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

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6 iki 15val.

PLĖSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Pirmadienis

11 metų ir vyresniems vaikams

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/150	150	1,73	5,73	11,10	100,47
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/120	90/30	17,12	13,17	5,03	204,23
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/100	100	1,72	2,98	15,59	95,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	24,06	27,19	73,50	615,34

Iš viso (dienos davinio): 24,06 27,19 73,50 615,34

Antradienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150	150	1,44	2,89	13,05	80,08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1/200	200	26,94	12,85	59,57	458,35
Grietinė (30%)	PAD-1/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	31,83	19,48	116,26	751,79

Iš viso (dienos davinio): 31,83 19,48 116,26 751,79

Trečiadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/150	150	3,92	6,96	11,97	125,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27/100	100	25,35	16,11	12,65	296,01
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GAR-11/100	100	3,43	0,63	26,32	117,25
Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-16/50	50	0,81	2,83	4,81	43,59
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/50	50	0,40	0,00	1,05	6,00
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			36,05	27,07	91,12	729,33
Iš viso (dienos davinio):			36,05	27,07	91,12	729,33

Ketvirtadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150	150	3,49	5,74	13,78	116,34
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/100	100	16,14	2,91	13,00	143,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-63/100	100	0,92	6,45	3,43	75,68
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			28,99	17,19	99,18	650,95
Iš viso (dienos davinio):			28,99	17,19	99,18	650,95

Pentadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/150	150	2,40	6,59	9,78	107,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/100	100	27,44	18,99	16,68	345,64
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/100	100	2,18	0,25	26,99	118,88
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/100	100	0,94	5,56	4,16	69,81
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,10	31,93	91,93	783,14
Iš viso (dienos davinio):			35,10	31,93	91,93	783,14

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150	150	1,46	5,67	7,56	83,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35/100	100	22,88	17,74	6,57	276,91
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/100	100	0,96	4,81	8,16	78,11
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			33,74	30,31	91,26	754,18
Iš viso (dienos davinio):			33,74	30,31	91,26	754,18

Maistinio organizacinio Pajūlio
vadovė
Laima Grigaitė

Antradienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/150	150	1,27	5,68	10,22	95,58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas laišos kukulis (tausojantis)(virtas)	ŽUVP-1/100	100	19,93	13,57	6,27	225,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/100	100	2,08	0,10	19,03	84,24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/100	100	2,62	6,64	10,22	102,18
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	28,04	26,53	80,06	648,56
		Iš viso (dienos davinio):	28,04	26,53	80,06	648,56

Trečiadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150	150	1,44	2,89	13,05	80,08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Bulvių plokštainis (keptas su garais)(augalinis)	VGDRŽP-43A/250	250	7,01	11,14	48,66	319,58
Grietinė (30%)	PAD-11/30	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0,64	0,00	1,68	9,60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0,75	0,08	4,80	25,30
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/150	150	4,80	3,75	7,35	82,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	17,46	27,38	110,33	744,40
		Iš viso (dienos davinio):	17,46	27,38	110,33	744,40

Ketvirtadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/150	150	3,90	3,03	15,27	99,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Varskės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/200	200	27,71	19,85	36,08	435,88
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,06	26,62	94,99	748,85
Iš viso (dienos davinio):			35,06	26,62	94,99	748,85

Pentadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/150	150	1,72	5,75	11,89	102,39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/100	100	27,44	18,99	16,68	345,64
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/100	100	1,72	5,28	8,75	95,01
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			39,32	32,11	106,29	858,53
Iš viso (dienos davinio):			39,32	32,11	106,29	858,53

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/150	150	3,96	5,83	15,53	123,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištenos ir daržovių troškiny (tausojantis)	KMP-22/200	70/130	19,62	14,76	25,63	309,13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgražų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/150	150	4,80	3,75	7,35	82,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			31,83	29,63	89,83	728,75
Iš viso (dienos davinio):			31,83	29,63	89,83	728,75

Antradienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/150	150	2,34	5,68	12,45	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepti varškėčiai (tausojantis keptas su garais)	VRŠP-23/200	200	29,58	19,38	36,42	437,78
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,37	28,80	92,51	756,25
Iš viso (dienos davinio):			35,37	28,80	92,51	756,25

Trečiadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150	150	1,88	2,95	13,07	85,98
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Ryžių - kiaušienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/250	170/80	21,10	29,41	40,75	512,24
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0,64	0,00	1,68	9,60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0,75	0,08	4,80	25,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	26,51	32,98	94,62	774,11
		Iš viso (dienos davinio):	26,51	32,98	94,62	774,11

Ketvirtadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr.sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/150	150	2,16	3,09	15,22	96,17
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais)(tausojantis)	KMP-1/100	100	20,28	21,67	1,59	279,05
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/100	100	2,18	0,25	26,99	118,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	28,11	30,32	85,58	709,67
		Iš viso (dienos davinio):	28,11	30,32	85,58	709,67

Penktadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/150	150	2,83	6,63	13,59	120,39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta jūros lydekos filė (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-30/100	100	20,14	10,60	9,55	214,18
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/100	100	1,54	2,41	10,90	63,23
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			32,95	21,73	103,01	713,29

Iš viso (dienos davinio): 32,95 21,73 103,01 713,29

Maitinimo organizavimo regiono
vadovė
Laima Grigaitienė