Kvalifikuotas elektroninis parašas
RŪTA ŠALKAUSKIENĖ
2021-12-20 10:57:56 GMT+2
Paskirtis: Parašas

Dokumentą elektroniniu parašu pasirašė RŪTA,BIELEVIČIŪTĖ
Data: 2021-12-13 16:32:01

Šv. Juozapo mokykla

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

Emilija Zabulionytė

Įstaigos darbo laikas nuo
7: 30 iki 18: 00 val

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	200 g	6,76	6,82	40,98	260,26
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**7,20**	**11,35**	**54,02**	**354,66**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-3	150 g	4,23	3,33	18,47	120,74
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepta kremiška vištienos krūtinėlė (tausojantis)	PT-39	90 g	22,14	7,16	4,26	168,80
Virti birūs ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	90g	2,29	1,94	24,75	125,64
Morkų salotos su saulėgrąžomis (augalinis)	DG-7	85/5 g	1,83	6,43	9,32	100,85
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**32,70**	**19,34**	**69,64**	**580,58**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	ABV-8	160 g	19,28	13,70	32,13	336,53
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**20,64**	**14,60**	**36,28**	**367,22**
Iš viso (dienos davinio):			**60,53**	**45,28**	**159,93**	**1302,45**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skrudinta šviesi grūdų duona	KS-18A	20 g	3,52	2,88	15,68	101,76
Kreminė varškė	ABV-40	50 g	9,60	5,40	2,10	96,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,76	0,76	24,70	108,68
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**14,06**	**9,06**	**44,88**	**317,39**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	S-32	100 g	3,47	4,35	8,38	83,91
Tamsi grūdų duona		25 g	1,85	0,40	10,70	53,80
Konv. krosnyje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos iešmelis su cukinija ir saldžia paprika (tausojantis)	PT-30A	80/10/10 g	11,90	8,38	1,94	128,80
Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	90 g	5,33	3,29	29,31	168,29
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstas, agurkas, morkos, saldieji kukurūzai) su alyvuogių aliejumi	DG-50	90 g	1,00	5,57	6,98	82,15
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**23,55**	**22,00**	**57,31**	**516,95**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo pasukų blynai su obuoliais	ABV-32G	120 g	9,10	12,50	34,96	287,52
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**10,46**	**13,40**	**39,11**	**318,21**
Iš viso (dienos davinio):			**48,07**	**44,46**	**141,29**	**1152,55**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	KK-4	200	7,70	3,70	43,60	243,50
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**8,22**	**8,31**	**59,24**	**349,34**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	S-11	150 g	3,00	4,95	24,20	153,42
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta jautiena gabalėliais "Befstrogenas" (Tausojantis)	M-10	90 g	10,14	10,80	6,78	162,00
Bulvių, morkų ir salierų košė (tausojantis)	G-19	90 g	1,66	4,16	11,70	90,54
Šviežias pomidoras		90 g	0,90	0,18	3,78	15,30
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**18,05**	**22,07**	**59,43**	**500,22**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti morkų varškėtukai (tausojantis)	ABV-39A	150 g	15,31	10,20	34,70	290,64
Natūralus jogurtas		20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**16,40**	**10,92**	**38,02**	**315,19**
Iš viso (dienos davinio):			**42,66**	**41,30**	**156,69**	**1164,75**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KK-1	190 g	7,43	4,87	35,00	213,50
Saulėgrąžos		10 g	2,25	4,90	2,15	61,10
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		80 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**10,03**	**14,22**	**47,59**	**357,56**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-1	150 g	1,43	3,14	10,68	76,73
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos šlaunelių mėsos troškinys (tausojantis)	PT-13	90 g	11,08	14,08	2,85	179,54
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	90 g	3,42	2,97	20,70	100,80
Šviežias agurkas	DG-1F	90 g	0,60	0,30	2,10	9,90
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**18,88**	**22,46**	**49,30**	**445,93**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	140 g	3,56	3,02	38,50	195,44
Grietinėlės ir žaliųjų žirnelių padažas (tausojantis)	P-17	30 g	1,19	4,57	1,62	52,32
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		20 g	5,12	4,08	0,38	58,80
Kukurūzai (augalinis)		50 g	1,45	1,20	6,10	45,50
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**11,32**	**12,88**	**46,60**	**352,06**
Iš viso (dienos davinio):			**40,23**	**49,56**	**143,49**	**1155,55**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	K-1	110 g	12,53	12,43	9,01	206,42
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Garuose troškinti žalieji žirneliai su sviestu (augalinis)(tausojantis)	DG-29	50 g	1,54	1,41	2,65	32,61
Sezoniniai vaisiai		80 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**16,61**	**14,64**	**34,90**	**349,35**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir kopūstų sriuba (tausojantis)	S-34	150 g	2,27	0,21	7,43	103,95
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-3	15 g	1,19	0,24	7,80	38,10
Konv. krosnyje keptas lydekos kepsnys (tausojantis)	Ž-5	80 g	17,06	6,11	7,18	180,74
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	G-20	90 g	2,79	2,97	20,16	108,90
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	DG-25B	90 g	1,35	4,59	8,37	72,27
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**24,65**	**14,12**	**50,93**	**503,96**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)	ABV-6	120 g	16,30	11,90	29,10	266,40
Natūralus jogurtas		20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Naminis kriaušių džemas (augalinis)	P-19	20 g	0,13	0,07	10,40	42,20
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**17,33**	**12,67**	**40,42**	**322,20**
Iš viso (dienos davinio):			**58,59**	**41,43**	**126,25**	**1175,50**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	KK-8B	200 g	7,70	3,70	43,60	243,50
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**8,22**	**8,31**	**59,24**	**349,34**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-4	150 g	1,91	4,76	11,39	95,88
Tamsi grūdų duona		25 g	1,85	0,40	10,70	53,80
Kalakutienos troškinys morkų ir grietinėlės padaže (tausojantis)	PT-9E	80/20 g	11,13	6,80	7,20	132,04
Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	90 g	5,33	3,29	29,31	168,29
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18C	90 g	0,95	4,40	5,67	63,64
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**21,17**	**19,65**	**64,27**	**513,65**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai su moliūgais (tausojantis)	KS-42C	120 g	25,22	14,39	17,56	309,09
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**26,34**	**15,27**	**18,71**	**326,09**
Iš viso (dienos davinio):			**55,72**	**43,23**	**142,22**	**1189,08**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	KK-4	200 g	5,14	3,12	45,56	226,34
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**5,66**	**7,73**	**61,20**	**332,18**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	S-7	150 g	1,46	3,38	14,58	94,50
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti vištienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	PT-24A	90 g	17,99	2,65	5,08	182,65
Bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-16	90 g	1,72	2,51	13,07	81,75
Įvairių kopūstų salotos „Coleslaw" su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-38	90 g	1,48	2,84	5,13	55,35
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**24,99**	**13,35**	**50,84**	**493,21**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su cukinija	ABV-30	120 g	9,45	10,15	43,64	298,31
Natūralus jogurtas		20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**10,53**	**10,87**	**46,96**	**322,86**
Iš viso (dienos davinio):			**41,18**	**31,95**	**158,99**	**1148,25**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grudų košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) (tausojantis)	KK-12	180 g	9,13	8,42	30,58	238,59
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,60	0,60	19,50	85,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**9,91**	**9,04**	**52,48**	**335,34**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	S-29	150 g	3,73	5,10	20,73	143,79
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje keptas sluoksniuotas makaronų ir kiaulienos apkepas "Lazanija" (tausojantis)	M-20A	80/80 g	8,29	18,77	19,28	277,09
Šviežias pomidoras		90 g	0,90	0,18	3,78	15,30
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**15,14**	**24,53**	**56,63**	**500,74**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Juodos duonos sumuštinis su sviestu, virtu kumpiu, šviežia salota ir pomidoru	KS-19E	50/5/20/5/ 20 g	10,82	10,45	24,11	238,50
Vaisinis jogurtas		125 g	3,38	4,25	17,75	122,50
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**14,20**	**14,70**	**41,86**	**361,00**
Iš viso (dienos davinio):			**39,25**	**48,27**	**150,97**	**1197,08**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keksiukų formelėse kepti kiaušiniai su virtu kumpiu ir sūriu (tausojantis)	K-5	60/20/15 g	13,04	7,99	0,51	125,30
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Šviežias agurkas (augalinis)	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Geriamas jogurtas		100 g	2,70	2,40	13,10	85,00
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**18,33**	**15,17**	**27,66**	**317,56**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	S-1P	150 g	4,34	1,86	18,60	108,42
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		25 g	1,85	0,40	10,70	53,80
Kepti bulviniai blynai	ABV-11	140 g	5,32	6,44	25,20	169,40
Varškės ir žalumynų padažas (tausojantis)	P-12	60 g	8,77	9,66	2,18	130,79
Šviežių morkų lazdelės	DG-30	90 g	0,90	0,09	9,36	40,50
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**21,31**	**19,95**	**66,18**	**517,31**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Konv.krosnyje keptas kibinas su kiauliena (tausojantis)	M-18	60/40 g	11,75	9,25	40,75	274,42
Šviežias pomidoras		50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**12,61**	**9,71**	**54,55**	**334,40**
Iš viso (dienos davinio):			**52,25**	**44,83**	**148,38**	**1169,27**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	KK-9	200/1 g	7,04	3,36	34,64	200,88
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbatiniai traškučiai „Taler"		10 g	1,01	0,35	6,56	34,10
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**8,57**	**8,32**	**56,84**	**340,82**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Trinta raudonųjų lęšių ir morkų sriuba (tausojantis)	S-23F	150 g	7,40	6,35	6,98	119,09
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-3	15 g	1,19	0,24	7,80	38,10
Menkės karis su kokosų pienu (tausojantis)	Ž-14	90 g	9,77	10,42	1,64	136,98
Virtos birios perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G-7	90 g	2,48	0,30	19,71	86,40
Garuose kepti burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis)(tausojantis)	DG-32	85/5 g	4,44	7,64	11,06	130,69
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**25,28**	**24,95**	**47,18**	**511,25**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Sukti lietiniai blyneliai su bananais	ABV-1A	100/50 g	8,16	7,94	33,49	234,74
Grietinė (30%)		20 g	0,52	6,00	0,54	57,60
Pienas		150 g	4,95	4,80	7,20	91,50
Viso:			**13,63**	**18,74**	**41,23**	**383,84**
Iš viso (dienos davinio):			**47,47**	**52,00**	**145,25**	**1235,91**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	200 g	6,76	6,82	40,98	260,26
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**7,16**	**11,31**	**52,72**	**348,94**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	S-16	150 g	2,33	3,38	16,11	104,01
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovas su kalakutiena (tausojantis)	PT-16	100/70 g	22,42	10,34	24,70	248,06
Šviežias agurkas	DG-1F	90 g	0,60	0,30	2,10	9,90
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**27,70**	**15,99**	**55,88**	**440,93**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	ABV-38C	130/30 g	18,20	12,84	33,09	327,50
Natūralus jogurtas		20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**19,28**	**13,56**	**36,41**	**352,05**
Iš viso (dienos davinio):			**54,13**	**40,86**	**145,01**	**1141,92**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė (avižos, kviečiai, miežiai) (tausojantis)	KK-7A	180 g	7,20	8,80	28,20	214,40
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	P-18	20 g	0,19	0,08	4,58	18,13
Sezoniniai vaisiai		80 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Kakava su pienu (nesaldinta)	GĖ-3	150 g	4,40	2,70	14,90	95,00
Viso:			**12,11**	**11,90**	**58,08**	**373,29**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-3	150 g	4,23	3,33	18,47	120,74
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	M-7	80/20 g	12,30	7,80	6,00	137,00
Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	90 g	5,33	3,29	29,31	168,29
Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16A	90 g	0,81	1,62	8,73	46,35
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**24,89**	**16,52**	**75,35**	**536,94**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	ABV-39	150 g	19,38	9,39	36,03	305,36
Natūralus jogurtas		20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**20,46**	**10,11**	**39,35**	**329,91**
Iš viso (dienos davinio):			**57,46**	**38,53**	**172,78**	**1240,13**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	KK-13	200 g	5,14	3,12	45,56	226,34
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**5,66**	**7,73**	**61,20**	**332,18**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Šv. daržovių sriuba (cukinija, kopūstai, morkos, bulvės, prieskoniai, druska)(tausojantis)	S-5	150 g	2,37	5,45	8,37	91,97
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Pomidorinis čili troškinys su jautiena ir raudonosiomis pupelėmis (neaštrus)(tausojantis)	M-29	40/80/40 g	19,60	3,49	11,83	154,77
Tarkuotas fermentinis sūris		15 g	3,71	3,78	0,33	50,10
Čiabata		30 g	2,76	1,20	15,90	87,00
Šviežias pomidoras		90 g	0,90	0,18	3,78	15,30
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**31,69**	**16,07**	**53,19**	**478,09**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti pilno grūdo keksiukai su morkomis ir obuoliais (tausojantis)	KS-28A	120 g	5,10	13,10	34,00	264,40
Geriamas jogurtas		150 g	4,05	3,60	19,65	127,50
Viso:			**9,15**	**16,70**	**53,65**	**391,90**
Iš viso (dienos davinio):			**46,49**	**40,50**	**168,03**	**1202,17**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KK-10A	200 g	6,16	4,84	40,88	219,96
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,60	0,60	19,50	85,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**6,80**	**9,57**	**60,42**	**342,96**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų sriuba (tausojantis)	S-23T	150 g	1,07	4,94	6,78	74,64
Tamsi grūdų duona		35 g	2,59	0,56	14,98	75,32
Vištienos karis su kokosų pienu (tausojantis)	PT-21	90 g	17,44	9,74	6,39	182,92
Bulvių košė (tausojantis)	G-4	90 g	1,72	2,98	15,58	96,01
Šviežios brokolių šakelės	DG-49	90 g	2,61	0,27	4,50	25,20
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**25,42**	**18,48**	**48,23**	**454,09**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo pasukų blynai su bananais	ABV-32A	120 g	9,38	12,61	41,51	313,28
Natūralus jogurtas		20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**10,46**	**13,33**	**44,83**	**337,83**
Iš viso (dienos davinio):			**42,68**	**41,38**	**153,48**	**1134,87**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė

Šv. Juozapo mokykla
Kodas: 302627435
Jeruzalės g. 21, LT-08420 Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	1 vnt.	7,38	7,02	0,42	94,20
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Šviežias pomidoras		50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sezoniniai vaisiai		120 g	0,76	0,76	24,70	108,68
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**10,90**	**12,49**	**40,10**	**313,14**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su lašišos gabaliukais (tausojantis)	S-7B	100/50 g	7,34	4,32	13,82	121,35
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Bulvių plokštainis su cukinija (tausojantis)	V-33	160 g	5,28	5,78	32,27	192,78
Grietinė (30%)		20 g	0,52	6,00	0,54	57,60
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	DG-20C	90 g	1,62	4,14	2,70	58,86
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**16,98**	**20,72**	**62,17**	**495,15**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai, g	
Kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	150 g	3,81	3,24	41,25	209,40
Nat. trintų pomidorų padažas (augalinis)	P-4	35 g	0,25	0,04	2,21	9,10
Tarkuotas fermentinis sūris	ABV-20	15 g	3,71	3,78	0,33	50,10
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		20 g	5,12	4,08	0,38	58,80
Šviežių morkų lazdelės	DG-30	50 g	0,50	0,05	5,20	22,50
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			**13,38**	**11,19**	**49,37**	**349,90**
Iš viso (dienos davinio):			**41,25**	**44,39**	**151,63**	**1158,19**

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Emilija Zabulionytė