



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Maitinimo organizavimo regione
vobovė
Laima Grigaitienė

11 ir vyresnių metų vaikai

I savaitė

Pirmadienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spirinčių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojamasis)	SR-64A	150	1,73	5,74	11,10	98,37
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojamasis) (troškintas)	KMP-141C/A-30	90/30	16,10	12,83	4,47	191,56
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojamasis)	DRŽP-86	100	1,72	2,98	15,59	96,07
Sviestinių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18	100	1,28	9,03	5,71	101,86
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:		1500	22,87	31,12	59,89	584,85

Antradienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojamasis)	SR-1G	150	1,44	2,89	13,05	79,24
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojamasis)	VRŠP-1F	170	23,54	11,46	48,84	381,44
Grietinė (30%)	PAD-11	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1B/P-14A	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių mix	SAL-203	100	0,99	0,22	6,75	25,30
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:		1000	28,37	18,21	94,44	621,04

Pietūs 1 var.

Pateikalo pavadināmas	Rp. Nr.	Izeiga	Pateikalo maissinē vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balvymai, g	ričibalai, g	angļiavande nūai, g	
5% daržovju sriuba (bulvēs, morkos, šv.kopūstai, 2.zīrmelīai) (tausoģantīs)	SR-43A	150	3,92	6,97	11,97	123,81
ruginē duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
mugarinēs kepsnys (tausoģantīs) (keptas su garais)	KMP-27/ABDM/A-8A	100	25,25	16,05	12,38	294,00
popu košē (tausoģantīs)	GAR-4C	100	2,37	0,44	18,20	81,07
alotas su sauleģražu alieģumi (augalinis)	SAL-91/ABDM/SAL-16	100	1,61	5,64	9,62	87,18
citrina	GĒR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
oniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	35,19	29,64	75,19	683,05

Pietūs 1 var.

Pateikalo pavadināmas	Rp. Nr.	Izeiga	Pateikalo maissinē vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balvymai, g	ričibalai, g	angļiavande nūai, g	
aržovju (zīmiu) sriuba (augalinis) (tausoģantīs)	SR-86A/ABDM/SR-16A	150	3,49	5,75	13,78	115,14
ruginē duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
šv. flē malinis (tausoģantīs) (virtas garšose)	ŽUVP-31B/A-44A	100	16,14	2,91	13,00	143,44
košē su alieģumi (augalinis) (tausoģantīs)	GAR-27	100	5,92	4,22	32,57	188,87
zovju salotas (pekino kopūstai, ridīkelīai, agurķai) su salotu pudažu (augalinis)	SAL-63	100	0,91	7,94	3,24	85,19
citrina	GĒR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
oniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	28,50	21,36	85,61	629,63

Budvy

Pietūs I var.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė v kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandė niai, g	
Trinta daržovių sriuba (Saldytos daržovės) (tausojančias)	SR-85A/ABDM/SR-12B	150	2,40	6,60	9,78	106,6
Plno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta višienos filė (keptas/troškintas) (tausojančias)	KMP-46/A-31A	100	24,09	16,07	7,30	269,3
Biri nešifiotų ryžių košė su aliejumi (tausojančias)	GAR-16	100	2,18	3,24	26,99	145,8
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/ABDM/SAL-59	100	0,98	9,33	5,89	108,27
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	31,69	35,78	72,98	727,09

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37A/ABDM/SR-19	150	1,46	5,68	7,56	82,47
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys su kmyvais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/A-17A	100	17,42	25,98	6,02	325,45
Bjūri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27	100	5,92	4,22	32,57	188,87
Sv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19	100	0,97	6,23	8,17	85,67
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/V/S-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			27,81	42,65	77,34	779,45

Antradienis

Pietūs I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67A/ABDM/SR-14	150	1,27	5,69	10,22	94,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas laišos kukulis (tausojantis)	ŽŪVP-1	100	19,93	13,57	6,27	225,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/GAR-1	100	2,08	0,10	19,03	84,24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20	100	2,63	7,03	10,23	105,78
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/V/S-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			27,95	26,93	68,77	606,96

2 savaitē Trešdiena 11 ir vyresnīju



Pietišis I var.

Pateikalo pavadināmas	Rp. Nr.	Iešga	Pateikalo maistīnā vērtē, g			Energētne ve kcal
			baltymsi, g	niebalai, g	angļiavande nsi, g	
Burokēliju sriuba su bulvēmīš (augalīnīš) (tausoģantīš)	SR-1G	150	1,44	2,89	13,05	79,24
Pīlno grūdo rugīnē duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Bulviu plokštānīš (keptas)	VGDRŽP-50	300	10,74	7,12	57,86	335,14
Grietīnē (30%)	PAD-11B/PD-14	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Marīnuoti agurkai (augalīnīš)	SAL-56/ABDM/SAL-45	100	0,80	0,00	2,10	12,00
Kečyvas 2,5%	GER-18A/MMV-538	150	4,80	3,75	7,35	82,50
Vaīšai (sezomīnīai vaīšai)	VNT-1/V/S-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			20,26	20,28	103,54	662,92

Ketvīrtādīenīš

Pietišis I var.

Pateikalo pavadināmas	Rp. Nr.	Iešga	Pateikalo maistīnā vērtē, g			Energētne ven kcal
			baltymsi, g	niebalai, g	angļiavande nsi, g	
Žāmiu sriuba su bulvēmīš ir morkomīš (augalīnīš) (tausoģantīš)	SR-6A	150	3,90	3,06	15,27	96,25
Pīlno grūdo rugīnē duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vārškes (9%) surle (tausoģantīš) (keptas su garīš)	DRŽP-63B	180	22,45	16,24	18,52	310,17
Grietīnē (30%)	PAD-11	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trīntos uogos	PAD-1B/P-14A	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Morky lazdeles (augalīnīš)	SAL-85	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Vānduo su cītrīna	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaīšai (sezomīnīai vaīšai)	VNT-1/V/S-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			29,75	23,14	68,29	572,48

Pietūs I var.

Pateikalo pavadnimas	Rp. Nr.	Išega	Pateikalo māsīnē vertē, g			Enerģinē v kcal
			bulvymai, g	niebulai, g	anglāvamde nini, g	
Valstiečū bulvīnē su kruopomis (augalinis) (tausoiantis)	SR-66A/MMV83	150	1,52	5,75	10,03	92,93
Pilno grādo ruginē duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos kukulis su morkomis (tausoiantis)	KMP-1	100	15,72	19,17	1,58	237,55
Biri griķū košē su aļiejumi (augalinis) (tausoiantis)	GAR-27	100	5,92	4,22	32,57	188,87
Morkū salotes su saulegrāžomis ir šalto spaudimo saulegrāžū aļiejumi (augalinis)	SAL-112C	100	0,77	4,87	10,13	80,05
Vanduo su citrīta	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniāli vaisiai)	VNT-1/V5-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			25,97	34,55	77,33	696,43

Pietūs 1 var.

Patekalo pavadināmas	Rp. Nr.	Izeiga	Patekalo masiņine vērtē, g			Enerģiņe vērt kcal
			balvymai, g	niebalai, g	augļāvande niņai, g	
Pupeliņų sriuba su bulvēmīs ir morkomīs (augaliņis) (tausoģantis)	SR-34A	150	3,96	5,86	15,53	119,74
Pilno grūdo rugiņe duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vīstienos ir daržoviņų troškinys (bulvēs,svogūņai,morkos) (tausoģantis)	KMP-22E/A-2	70/130	15,30	13,20	25,29	272,06
Sviežiņų kopūstų ir morkų salotos su aļieģaus padažu (augaliņis)	SAL-18	100	1,28	9,03	5,71	101,86
Kefyrs 2,5%	GER-18A/MMV-538	150	4,80	3,75	7,35	82,50
Vaisiāi (sezoniņiai vaisiāi)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	27,34	32,36	76,44	671,60

Antradiēnis

Pietūs 1 var.

Patekalo pavadināmas	Rp. Nr.	Izeiga	Patekalo masiņine vērtē, g			Enerģiņe vērt kcal
			balvymai, g	niebalai, g	augļāvande niņai, g	
Burokeliņų sriuba su pupeliēmīs ir bulvēmīs (augaliņis) (tausoģantis)	SR-79A/ABDM/SR-2	150	2,34	5,69	12,45	104,51
Pilno grūdo rugiņe duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepti orķaitē vārķētiāi (9%) su viso grūdo kvieitiņiais miļhais (tausoģantis)	VRŠP-9E	170	23,57	12,77	44,65	393,00
Grīetiņe (30%)	PAD-11B/PD-14	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trīntos uogos	PAD-1B/P-14A	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Morkų lazdeļēs (augaliņis)	SAL-85	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiāi (sezoniņiai vaisiāi)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	29,55	25,30	91,91	692,87

3 savaitė Trečiadienis 11 ir vyresnių

Pietūs I var.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (tausojančias)	SR-10A	150	1,88	3,01	13,07	77,58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Ryžių- kiaušienos plovas (tausojančias)	KRUOP-40C/ABDM/A-3(2)	190/60	14,04	31,35	55,63	556,02
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/ABDM/SAL-45	100	0,80	0,00	2,10	12,00
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	18,76	34,90	93,82	742,59

Ketvirtadienis

Pietūs I var.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr. sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (tausojančias)	SR-13A	150	2,31	3,11	15,72	94,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas/traškintas) (tausojančias)	KMP-46/A-31A	100	24,09	16,07	7,30	269,33
Biri nešlifuoti ryžių košė su aliejumi (tausojančias)	GAR-16	100	2,18	3,24	26,99	145,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alicijaus padažu (augalinis)	SAL-18	100	1,28	9,03	5,71	101,86
Vanduo su citrina	GER-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
		Iš viso:	31,90	31,99	78,74	708,16

Pateiktas pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Pateiktalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalmai, g	angliavandenių, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55A/DM/SR-1	150	2,85	6,68	13,70	116,14
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8A	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta jūros lydekės filė (keptas)	ŽUVP-30D/MMV312	100	17,16	15,98	6,01	236,43
Birė grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27	100	5,92	4,22	32,57	188,87
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22	100	1,54	2,42	10,90	63,13
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/VS-1	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			29,51	29,84	86,20	771,94