11+ metų ŠILAS

1 savaitė **2022-01-01**

Pirmadienis		**Antradienis**		**Trečiadienis**		**Ketvirtadienis**		**Penktadienis**	
		Pusryčiai							
Avižinių dribsnių košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	250	Penkių javų košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	250	Miežinių dribsnių košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	250	Grikių kruopų košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200	Kvietinių dribsnių košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200
Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Pienas	150
Vaisiai	80	Vaisiai	80	Vaisiai	80	Vaisiai	80	Vaisiai	80
		Pietūs							
Trinta daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Daržovių-pilno grūdo makaronų sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Burokėlių,pupelių, daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Trinta brokolių, daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Žirnių - perlinių kruopų, daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150
Grietinėlė 36 %	10			Grietinė 30%	10	Grietinėlė 36 %	10		
Kvietinė duona su sėlenomis	30	Pilno grūdo pusruginė duona	30	Pilno grūdo pusruginė duona	30	Kvietinė duona su sėlenomis(Skebučiai)	20	Pilno grūdo pusruginė duona	30
Jautienos-kiaulienos padažas su daržovėmis (morkos, porai,trinti pomidorai, prieskoninės žolelės)(tausojantis)	100	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis , trintų pomidorų tyrėje.(tausojantis)	100	Vištienos maltinukas (tausojantis)	80	Troškintos kalakutienos lazdelės su daržovėmis	80	Konv.kr kepti maltos žuvies(jūros lydeka)maltinis (tausojantis)	100
Virti viso grūdo makaronai(augalinis,tausojantis)	100	Virtos bulvės(augalinis,tausojantis)	100	Birūs grikiai su linų sėmenimis(augalinis,tausojantis)	100	Birūs ryžiai su ciberžole(augalinis,tausojantis)	100	Bulvių košė su sviestu 82%	100
Agurkas(žalias, raugintas, marinuotas) pagal sezoną(augalinis,tausojantis)	100	Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	100	Morkų,obuolių, sezamo sėklų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	100	Kopūstų salotos su krapais su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	90	Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi.(augalinis,tausojantis)	100
		Pavakariai							
Sausainiai	45	Keksiukas	80	Belgiški vafliai(kepame patys)	50	Sumuštinis su v.dešra18/7/30	55	Bandelė	50
Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Pienas	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Sultys	200
		Vakarienė							
Varškės apkepas(tausojantis)	150	Viso grūdo avižinių dribsnių,cukinijų,varškės blyneliai	150	Bulvių plokštainis	200	Virti varškėtukai(tausojantis)	150	Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82%(tausojantis)	250
Grietinė 30%	30	Trintos uogos	40	Grietinė	30	Grietinė 30%	30	Trintų pomidorų padažas su pr.žolelėmis	40

VMVT tel.880040403
Virtuvės vadovės tel.+37067994696
info@rojausobuoliai.lt

Tvirtinu:
Direktorė
Egidija Urbanavičienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu250	Ko/av250	250.00	11.75	13.30	38.50	321
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	12.55	14.42	61.22	425

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba150augalinis,tausojantis	Trinta daržovių sriuba150	150.00	1.78	2.20	11.37	72
Grietinėlė10	Grietinėlė10	10.00	0.23	3.50	0.31	34
Batonas su sėlenomisRO	Duo/ba/se	30.00	2.85	1.02	16.65	87
Jautienos - kiaulienos padazas su daržovėmis 100	Jautienos - kiaulienos padazas su daržovėmis100	100.00	19.35	14.00	6.00	227
Virti kietagrūdžiai makaronai100	Virti kietagrūdžiai makaronai100	100.00	3.97	2.40	23.50	131
Agurkai 100	Agurkai 100	100.00	0.80	0.90	2.30	21
		Iš viso:	28.98	24.02	60.13	573

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
SausainiaiŠ	Duo/ke/sau	45.00	3.65	6.35	31.91	199
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	3.65	6.35	31.91	199

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas150	Varškės apkepas150	150.00	23.52	16.44	28.32	355
Grietinė30	Grietinė30	30.00	0.72	9.00	0.93	88
		Iš viso:	24.24	25.44	29.25	443
		Iš viso (dienos davinio):	69.42	70.23	182.51	1640

Tvirtinu:
Direktorė
Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11+ m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11 metų+ 2022)

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė 250	Penkių grūdų košė 250	250.00	11.69	10.51	59.38	379
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	12.49	11.63	82.10	483

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių-makaronų(be kiaušinių) sriuba (augalinis, tausojantis)150	Sr/ma150	150.00	2.56	2.14	17.95	101
DuonaRO	DuonaR	30.00	1.74	0.30	14.19	66
Vištienos kumpelių guliašas trintų pomidorų tyrėje 80/20(tausojantis)	Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje80/20(tausojantis)	100.00	20.60	15.11	3.66	233
Bulvės virtos100(augalinis, tausojantis)	Bulvės virtos 100(augalinis, tausojantis)	100.00	2.14	4.24	19.26	124
Pekino kopūstų agurkų salotos 90/10	Pekino kopūstų agurkų salotos 90/10	100.00	1.15	7.30	4.16	87
		Iš viso:	28.19	29.09	59.22	611

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keksas vanilinis80Š	vanilinis keksiukas80Š	80.00	5.35	5.79	25.48	175
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	5.35	5.79	25.48	175

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių, varškės,cukinijų blynai150	Avižinių dribsnių, varškės,cukinijų blynai150	150.00	10.99	14.09	37.38	320
Trintos uogos40	Trintos uogos40	40.00	0.48	0.12	14.37	60
		Iš viso:	11.47	14.21	51.75	381
		Iš viso (dienos davinio):	57.50	60.72	218.55	1651

Direktorė Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11+ m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11 metų+ 2022)

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu250	Miežinių dribsnių košė su sviestu250	250.00	9.34	12.27	49.96	348
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	10.14	13.39	72.68	452

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis 150augalinis, tausojantis	Sr/bu/pup/150	150.00	3.31	2.24	14.31	91
Grietinė10	Grietinė10	10.00	0.24	3.00	0.31	29
DuonaRO	DuonaR	30.00	1.74	0.30	14.19	66
Vištienos maltinis80	Vištienos maltinis80	80.00	17.53	7.70	5.67	162
Grikiai birūs su linų sėmenimis100(augalinis, tausojantis)	Grikiai birūs su linų sėmenimis100(augalinis, tausojantis)	100.00	3.65	2.90	20.10	121
Morkų salotos su sezamo sėklomis100	Morkų salotos su sezamo sėklomis100	100.00	1.04	6.83	8.82	101
		Iš viso:	27.51	22.97	63.40	570

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Belgiškas vaflis(drugelis)50Š	Ke/be/va50/drŠ	50.00	5.50	5.75	20.34	155
Pienas150	Pienas150	150.00	5.10	3.90	4.65	74
		Iš viso:	10.60	9.65	24.99	229

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis200	Bulvių plokštainis	200.00	7.33	12.20	46.97	327
Grietinė30	Grietinė30	30.00	0.72	9.00	0.93	88
		Iš viso:	8.05	21.20	47.90	415
		Iš viso (dienos davinio):	56.30	67.21	208.97	1666

Direktorė
Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11+ m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11 metų+ 2022)

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė250	Grikių kr. košė250	250.00	12.95	11.07	52.29	361
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	13.75	12.19	75.01	465

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba150augalinis, tausojantis	Sr/tr/br/150	150.00	1.71	2.23	8.91	63
Grietinėlė10	Grietinėlė10	10.00	0.23	3.50	0.31	34
Skrebutis20	Du/sk/20	20.00	3.80	3.36	22.20	134
Kalakutienos lazdelės troškintos su daržovėmis 70/10 tausojantis		80.00	17.62	5.36	1.55	125
Ryžiai birūs100 su ciberžole(augalinis, tausojantis)	Ryžiai birūs 100(augalinis, tausojantis)	100.00	2.40	5.64	25.69	163
Kopūstų salotos su krapais78/2	Da/ko/78/2	90.00	1.11	6.12	4.07	76
		Iš viso:	26.87	26.21	62.73	594

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Sumuštinis su dešra18/7/30	Sumuštinis su dešra18/7/30	55.00	4.72	12.80	10.89	178
		Iš viso:	4.72	12.80	10.89	178

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai150	Virti varškėčiai150	150.00	21.83	10.29	28.92	296
Grietinė30	Grietinė30	30.00	0.72	9.00	0.93	88
		Iš viso:	22.55	19.29	29.85	383
		Iš viso (dienos davinio):	67.89	70.49	178.48	1620

Direktorė
Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11+ m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 11 metų+ 2022)

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su sviestu250	Kvietinių dribsnių košė su sviestu250	250.00	10.00	12.33	43.34	324
Pienas150	Pienas150	150.00	5.10	3.90	4.65	74
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	15.90	17.35	70.71	503

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kr.sriuba su daržovėmis150(augalinis, tausojantis)	Žirnių-perlinių kr.sriuba su daržovėmis150(augalinis, tausojantis)	150.00	4.11	2.39	16.70	105
DuonaRO	DuonaR	30.00	1.74	0.30	14.19	66
Žuvies maltinis100	Mė/žu/100	100.00	19.52	8.20	9.63	190
Bulvių košė 100	Da/bu/ko/100	100.00	2.28	6.26	16.23	130
Burokėlių salotos100	Sa/bu/100/m	100.00	1.49	7.58	8.80	109
		Iš viso:	29.14	24.73	65.55	601

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys obuolių200	Sultys obuolių200	200.00	0.20	0.20	14.40	60
Bandelė naminė50	Ke/ba/na/50	50.00	5.59	6.12	28.72	192
		Iš viso:	5.79	6.32	43.12	253

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kieto grūdo makaronai250	Virti kieto grūdo makaronai250	250.00	10.58	7.30	62.57	358
Pomidorų padažas	EH90097	40.00	0.40	0.00	7.60	32
		Iš viso:	10.98	7.30	70.17	390
		Iš viso (dienos davinio):	61.81	55.70	249.55	1747

Tvirtinu:
Direktorė
Egidija Urbanavičienė