

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:


Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis

SUDERINTA:

Direktorė
Lina Stankutė


15 DIENŲ VEGETARIŠKŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS

Pajūrio progimnazija, Laukininkų 28, Klaipėda

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

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6⁰⁰ iki 15⁰⁰ val.

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
VEGETARIŠKAS 11 metų ir vyresnių

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-65/160	160	6,53	17,32	22,12	272,78
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:			14,76	31,56	101,05	731,34
Iš viso (dienos davinio):			14,76	31,56	101,05	731,34

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1/200	200	26,94	12,85	59,57	458,35
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:			33,12	19,70	126,72	799,24
Iš viso (dienos davinio):			33,12	19,70	126,72	799,24

Direktorė
Lina Stankutė

*Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis*

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirnėliai) (tausojoantis)	SR-43/150	150	3,92	6,96	11,97	125,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Makaronai su brokoliais ir pomidorais (augalinis) (tausojoantis)	MLT-3/200	200	7,34	7,01	48,07	290,71
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 (sezoningai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			15,90	17,56	110,68	654,23
Iš viso (dienos davinio):			15,90	17,56	110,68	654,23

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojoantis)	SR-86/150	150	3,49	5,74	13,78	116,34
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Jūros lydekų filė maltinis (tausojoantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/100	100	16,14	2,91	13,00	143,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojoantis)	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
Vaisiai (sezoningai vaisiai)	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			30,28	17,41	109,64	698,40
Iš viso (dienos davinio):			30,28	17,41	109,64	698,40

Direktorė
Lina Stankutė
L. Stankutė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis

Pentadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Grikių troškiny su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/250	250	7,96	5,21	44,35	249,01
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:			14,73	18,12	103,07	615,08
Iš viso (dienos davinio):			14,73	18,12	103,07	615,08

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100	100	0,97	3,79	5,03	55,77
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-66/160	160	6,85	17,30	19,13	257,89
Įdaryta 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:			18,51	28,21	111,75	754,71
Iš viso (dienos davinio):			18,51	28,21	111,75	754,71

Direktorė

Lina Stankutė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
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:			29,33	26,75	90,52	696,01
Iš viso (dienos davinio):			29,33	26,75	90,52	696,01

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Bulvių plokštainis (keptas su garais)(augalinis)	VGDRŽP-43/250	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:			18,75	27,60	120,79	791,85
Iš viso (dienos davinio):			18,75	27,60	120,79	791,85

Direktorė
Lina Stankutė
L. Stankutė

Maitinimo organizavimo
regio vadovas
Tomas Petraitis

Ketvirtadienis

Pietūs

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) (tausojančias)	SR-6/150	150	3,90	3,03	15,27	99,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Varškės (9%) suflė (tausojančias) (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:			36,35	26,84	105,45	796,30
Iš viso (dienos davinio):			36,35	26,84	105,45	796,30

Pentadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valsčių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojančias)	SR-66/150	150	1,72	5,75	11,89	102,39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Grikių koletai (tausojančias) (keptas su garais)	KRUOP-47/160	160	20,91	27,43	51,43	530,97
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:			27,78	39,22	116,85	916,81
Iš viso (dienos davinio):			27,78	39,22	116,85	916,81

Direktorė
Lina Štinkutė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojojantis)	SR-34/150	150	3,96	5,83	15,53	123,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (tausojojantis)	ADP-3/200	200	11,36	10,18	37,78	265,97
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų 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:			24,86	25,27	112,44	733,04
Iš viso (dienos davinio):			24,86	25,27	112,44	733,04

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojojantis)	SR-79/150	150	2,34	5,68	12,45	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Kepti varškėčiai (tausojojantis 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:			36,66	29,02	102,97	803,70
Iš viso (dienos davinio):			36,66	29,02	102,97	803,70

Direktorė

Lina Stankutė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Tomas Petraitis

Puslapis 6 iš 8

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojojantis)	SR-10/150	150	1,88	2,95	13,07	85,98
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Ryžių plovos su pievagrybiais (augalinis)(tausojojantis)	KMP-10/200	200	6,18	13,44	31,67	265,14
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:			17,64	20,96	102,89	655,41
Iš viso (dienos davinio):			17,64	20,96	102,89	655,41

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr.sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojojantis)	SR-13/150	150	2,16	3,09	15,22	96,17
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Balandėliai su daržovėmis (tausojojantis)(troškintas)(augalinis)	DRŽP-52/240	240	5,80	15,64	30,79	277,56
Virtos bulvės (augalinis) (tausojojantis)	GAR-15/100	100	2,08	0,10	19,03	84,24
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:			14,82	24,36	117,28	720,99
Iš viso (dienos davinio):			14,82	24,36	117,28	720,99

Direktorė
Lina Stankutė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis

Pentadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	SR-55/150	150	2,83	6,63	13,59	120,39
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	UŽK-8/40	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Pilno grūdo ruginė duona	ŽUVP-30/100	100	20,14	10,60	9,55	214,18
Kepta jūros lydekės filė (keptas su garais)(tausojantis)	GAR-27/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	SAL-22/100	100	1,54	2,41	10,90	63,23
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vanduo su citrina	VS-1/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)			34,24	21,95	113,47	760,74
Iš viso:			34,24	21,95	113,47	760,74
Iš viso (dienos davinio):			34,24	21,95	113,47	760,74

Direktorė
Lina Stankutė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovas
Tomas Petraitis