

## Druskininkų Atgimimo mokykla

M.K.Čiurlionio g. 92/Vytauto g. 22a LT-66145, Druskininkai

(įstaigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:00 iki 17:00 val.

Vakariėnė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulin-ių-medžiag-, g	Cukrų, g	
Virti varškėčiai (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-16	180.00	23.71	12.4	37.91	1.12	10.6	358
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	0.36	2.48	13
Natūralus jogurtas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	0	0	14
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	0.95	3.95	29
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			24.97	13.44	48.29	2.43	17.03	414
<b>Is viso dienos davinio :</b>			71.09	50.89	159.26	15.39	48.02	1379

<sup>\*</sup> **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai

Vakariėnė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Mieliniai blynėliai (G, K, P)*	KR-27	140.00	11.61	12.43	61.63	2.27	9.86	405
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	0.36	2.48	13
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	0.95	3.95	29
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			11.99	12.71	71.07	3.58	16.29	447
<b>Is viso dienos davinio :</b>			59.62	54.75	224.81	17.39	62	1630

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P)*	GAR-04	150.00	3.53	4.88	25.53	2.13	1.65	160
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	0.21	0.42	4
Keptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P)*	Už-258	50.00	7.42	10.46	13.02	0.55	0.71	176
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	0.95	3.95	29
Pienas 2,5 % riebumo (P)*	GÉR-11	100.00	3.4	2.5	4.9	0	4.9	56
<b>Is viso:</b>			14.79	18.1	50.64	3.84	11.63	425
<b>Is viso dienos davinio :</b>			58.31	56.75	211.36	16.25	62.9	1589

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai

Vakariėnė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-19	150.00	23.12	18.06	31.38	1.08	16.13	381
Natūralus jogurtas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	0	0	14
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	20.00	0.1	0.02	2.8	0	0	12
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.4	1.52	6.32	46
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			24.42	19.16	45.52	2.6	22.45	452
<b>Is viso dienos davinio :</b>			90.37	60.45	165.71	13.33	64.07	1568

<sup>\*</sup>**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaiduliniai medžiagai, g	Cukrų, g	
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis) ( <b>G, Ms., P, Viš</b> ) <sup>*</sup>	KR-1151	150.00	18.5	12.17	33.97	0.57	1.6	319
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	0	0	4
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	30.00	0.3	0.06	1.23	0.48	0.72	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	1.9	7.9	57
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			19.44	12.69	48.89	2.95	10.22	388
<b>Is viso dienos davinio :</b>			74.17	62.78	173.19	13.19	40.35	1554

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Kepti varškėčiai ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-33	130.00	21.62	16.74	23.8	0.61	8.68	332
Natūralus jogurtas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	0	0	11
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	0.36	2.48	13
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	0.95	3.95	29
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			22.66	17.59	33.95	1.92	15.11	385
<b>Is viso dienos davinio :</b>			69.55	48.63	166.15	12.55	54.67	1380

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai

Vakariėnė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Blynėliai su bananais ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-26	150.00	11.1	11.9	57.68	2.6	9.98	382
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.1	0	0	9
Natūralus jogurtas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	0	0	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	90.00	0.36	0.36	11.7	1.71	7.11	51
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			12.2	12.85	72.19	4.31	17.09	453
<b>Is viso dienos davinio :</b>			41.21	46.24	245.83	16.97	58.15	1564

<sup>\*</sup> **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis) (G, Ms., P, Vis)*	KR-1151	140.00	17.26	11.36	31.7	0.53	1.5	298
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.3	0.06	2.61	0.9	1.59	12
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	30.00	0.87	0.18	6.6	0.54	0.51	32
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	1.9	7.9	57
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			18.83	12	53.91	3.87	11.5	399
<b>Is viso dienos davinio :</b>			56.84	59.26	194.65	17.5	55.59	1539

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakariėnė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulin-ių-medžiag-, g	Cukrų, g	
Omletas (tausojantis) ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-31	130.00	14.03	16.78	2.5	0	1.74	217
Batonas su viso grūdo miltai ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	U-11	30.00	2.37	1.35	15.57	0.66	0.81	84
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	30.00	1.47	0.06	4.74	1.71	1.08	25
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	0.21	0.42	4
Obuolių sultys	Sul-1	150.00	0.15	0.15	15	0	13.5	62
<b>Is viso:</b>			18.26	18.4	38.5	2.58	17.55	393
<b>Is viso dienos davinio :</b>			68.02	46.85	202.21	12.65	75.48	1503

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Virtų bulvių blynai su jautiena ( <b>G, K, Ms.</b> ) <sup>*</sup>	KR-37	130.00	14.33	10.61	36.81	2.22	0.68	300
Grietinė 30 % riebumo ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-02	20.00	0.48	6	0.62	0	0.46	58
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	0.4	0.9	7
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	0.14	0.28	3
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	0.95	3.95	29
Pienas 2,5 % riebumo ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	GÉR-11	100.00	3.4	2.5	4.9	0	4.9	56
<b>Is viso:</b>			18.83	19.45	50.61	3.71	11.17	453
<b>Is viso dienos davinio :</b>			68.75	67.83	185.92	16.15	52.22	1629

<sup>\*</sup>**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė, SA - Salierai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaiduliniai medžiagai, g	Cukrų, g	
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis) (G, Ms., P, Vis)*	KR-1151	150.00	18.5	12.17	33.97	0.57	1.6	319
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	0.6	1.35	11
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.4	0.36	0.34	21
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			19.47	12.44	40.35	1.53	3.29	351
<b>Is viso dienos davinio :</b>			75.45	50.12	164.25	15.61	45.64	1410

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaiduliniai medžiagai, g	Cukrų, g	
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	KR-16	180.00	23.71	12.4	37.91	1.12	10.6	358
Natūralus jogurtas (P)*	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	0	0	11
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	0.27	1.86	10
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	1.9	7.9	57
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			24.91	13.43	53.82	3.29	20.36	436
<b>Is viso dienos davinio :</b>			87	47.89	185.18	14.59	55.96	1520

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaiduliniai medžiagai, g	Cukrų, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	KR-26a2	130.00	11.31	11	55.81	2.02	6.76	367
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	0.27	1.86	10
Natūralus jogurtas (P)*	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	0	0	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	1.33	5.53	40
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			12.39	11.91	67.82	3.62	14.15	428
<b>Is viso dienos davinio :</b>			55.27	54.35	200.19	14.18	57.3	1511

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaiduliniai medžiagai, g	Cukrų, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	KR-04	140.00	22.67	16.76	22.88	0.34	11.63	333
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.1	0	0	9
Natūralus jogurtas (P)*	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	0	0	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	1.9	7.9	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			23.81	17.75	38.69	2.24	19.53	410
<b>Is viso dienos davinio :</b>			69.6	62.09	198.47	12.09	74.86	1631

\* **Alergenai:** G - Gliutimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė, Ms. - Mėsa ir jos produktai

Vakarienė 14:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Skaidulinių medžiagų, g	Cukrų, g	
Lietiniai blynai su vištiena ir sūriu ( <b>G, K, Ms., P, Viš</b> ) <sup>*</sup>	Kr-5868	150.00	25.41	14.64	33.37	1.36	5.09	367
Grietinė 30 % riebumo ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-02	20.00	0.48	6	0.62	0	0.46	58
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	0.6	1.35	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	1.9	7.9	57
Žolelių arbata be cukraus	GÉR-08	150.00	0	0	0	0	0	0
<b>Is viso:</b>			26.68	21.19	48.97	3.86	14.8	493
<b>Is viso dienos davinio :</b>			82.63	64.69	175.57	12.74	42.19	1615

<sup>\*</sup> **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, Ms. - Mėsa ir jos produktai, Viš - Vištiena ir jos produktai