

UAB „MARINIJA”
PILIUONA, AŽUOLŲ 5, Kauno rajonas, Įmonės kodas 300077971
BERNARDO BRAZDŽIONIO MOKYKLA
Radvilėnų g-vė 7

15 DIENŲ perspektyvinis VALGIARAŠTIS
(11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams)

Konsultavo: Visuomenės sveikatos specialistė
Sudarė UAB „Marinija“ direktorė *Julz*



Dovilė Karčiauskienė
Marija Mažeikienė



Mokyklos direktorė
Danguolė Deobald

1 savaitė
PIETŪS

1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			B	R	A	Kcal
Pirmadienis						
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-3/20/T	20				
Vegetariškas plovos (plikyti ryžiai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/200/T	200				
Rauginti, marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Antradienis						
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	SR-3/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Grikių kruopų ir pupelių troškiny su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/160/T	180				
Rauginti, marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Pienas (2,5%)	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Trečiadienis						
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	SR-1/150/T	150				
Grietinė 30 proc. rieb.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Avinžirnių troškiny su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	AP06/2	170				
Raugintų kopūstų salotos su morkomis	SA9/1	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Ketvirtadienis						
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	SR-86/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/60/T	80				
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	GAR-15/60/T	60				
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/60/T	70				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Penktadienis						
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	S08/1	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Jūros lydekų maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-69/60/T	80				
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/60/T	60				
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/60/T	70				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00



Handwritten signature

1 savaitė

PIETŪS

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			B	R	A	Kcal
Pirmadienis						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-43/60/T	80				
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	3-3/45AT	60				
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	70				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
Antradienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	SR-3/150/T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/60/T	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti ryžiai (plikyti)(tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60				
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	SA5/1	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
Trečiadienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	SR002	150				
Grietinė 30 proc. riebi	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Virtų bulvių blynai su kiaulienos (mente)("Žemaičių blynai")(tausojantis)	KP 14/1	160/60				
Grietinė 30 proc. riebi	PA 2/4	30				
Rauginti (marinuoti) agurkai	SA/DI/7/2	70				
Morkų lazdelės	SAL-202/80/T	130				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
Ketvirtadienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	1-3/35AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽ001/2	20				
Grikių kruopų troškiny su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/160/T	200				
Rauginti, (marinuoti) agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Pienas(2,5%)		150				
Penktadienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	S08/1	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	GR04/1	150				
Troškintų daržovių (pomidorai, morkos) padažas	AP02/1	75				
Virtų burokėlių salotos su agurkais, žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SA2/1	125				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00


cluz

2 savaitė
PIETŪS

1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			B	R	A	Kcal
Pirmadienis						
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis) (augalinis)	S1-3/24AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/160/T	180				
Rauginti, marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Antradienis						
Burokėlių-kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr014	150				
Grietinė 30 proc. rie.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Mieliniai blynai (keptas)	MILT-9/160/T	180				
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20				
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Pienas 2.5%		150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Trečiadienis						
Kaimiška bulvienė (augalinis) (tausojantis)	SR-172/150/T	150				
Grietinė 30 proc. rie.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Grikių troškinys su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai, pupelės) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/180/T	180				
Rauginti, marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Ketvirtadienis						
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	I-3/33AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Virtos a.r. vištienos dešrelės (tausojantis)	VKP02/1	100				
Virtos bulvės	4-3/65AT	60				
Pekino kopūstų salotos su agurkais, pomidorais	SA6/1	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Penktadienis						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (augalinis) (tausojantis)	I-3/24AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Bulvių plokštainis (augalinis)	DRŽP-111/160/T	160				
Rauginti, marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Pienas 2.5%		150				
			0.00	0.00	0.00	0.00



Chuf

2 savaitė

PIETŪS

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			B	R	A	Kcal
Pirmadienis						
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis) (augalinis)	S1-3/24AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/60/T	80				
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT	60				
Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-234/60/T	70				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Antradienis						
Burokėlių- kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr014	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/180/T	180				
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Trečiadienis						
Kaimiška bulvienė (augalinis) (tausojantis)	SR-172/150/t	150				
Grietinė 30 proc. riebi	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Ryžių (plikytų) plovos su vištienos mėsa (tausojantis)	KRUOP-72/160/T	180				
Rauginti, (marinuoti) agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Ketvirtadienis						
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Troškinti rauginti kopūstai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	AP10/1	120/80				
Morkų salotos su aliejumi	SA5/1	100				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Penktadienis						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Orkaitėje keptas ešerio maltinas (tausojantis)	ŽP4/1	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GR03/1	60				
Virtų burokėlių salotos su svogūnais	SA3/1	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	UŽ/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00



Jed

3 savaitė

PIETŪS

1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			B	R	A	Kcal
Pirmadienis						
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/60/T	80				
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20				
Virti ryžiai (plikyti)(tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	80				
Morkų - kukurūzų salotos su nerafinuotu aliejumi	SAL-155/60/T	70				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Antradienis						
Burokėlių sriuba su pupelėmis(tausojantis)	Sr004	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	PP05/1	160				
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60				
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	110				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Trečiadienis						
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr011	150				
Grietinė 30 proc. rieb.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Grikių kotletai (tausojantis) (keptas su garais)	KRUOP-47/160/T	160				
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	SA4/1	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Pienas 2.5%		150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Ketvirtadienis						
Burokėlių -kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiaulienos mentė) (tausojantis)	KP 16/1	110/70				
Grietinė 30 proc. rieb.	PA 2/4	30				
Morkų ir obuolių salotos	SAL-77/60/T	110				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00
Penktadienis						
Bulvių sriuba su mėsos (vštiesos) kukuliais (tausojantis)	10MV	150				
Grietinė 30 proc. rieb.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6-5/100AT	150				
Virtų burokėlių -lotas su svogūnais	SA 3/1	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00



Jub

3 savaitė

PIETŪS

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			
			B	R	A	Kcal
Pirmadienis						
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Pupelių troškiny su moliūgu ir cukinija (augalinis)(tausojantis)	5-5/105AT	180				
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Pienas 2,5%		150				
Antradienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Burokėlių -pupelių sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr004	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Įdaryta paprika su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-65/160/T	160				
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
Trečiadienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr011	150				
Grietinė 30 proc. rieš.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Kiaulienos kukuliai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/60/T	80				
Virti griekiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60				
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	70				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
Ketvirtadienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Pupelių sriuba su morkomis, cukinijomis ir svogūnais(tausojantis) (augalinis)	S08/2	150				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svog. (augalinis)(tausojantis)	KRUOP-11/180/T	180				
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228	90				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
Penktadienis			0.00	0.00	0.00	0.00
Bulvių sriuba su mėsos (všienos) kukuliais (tausojantis)	10MV	150				
Grietinė 30 proc. rieš.	PAD-11/5	5				
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20				
Keptas orkaitėje žuvies (šamo) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	80				
Grietinės 30% padažas	PA2/1	20				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	60				
Virtų burokėlių salotos su svogūnais	SA 3/1	80				
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80/T	80				
Stalo vanduo	Už/Gr/3/1	150				
			0.00	0.00	0.00	0.00



Jab