

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Šnektis“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(Be kiaušinio)

Pavasario- vasaros sezonas

4-7 m.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	2.5-22	200/40	6,77	3,75	34,70	194,45
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-2	100	0,70	0,40	17,60	76,80
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,79	14,23	52,54	387,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta brokolių sriuba (tausojantis)	17/50	150	3,45	2,31	12,20	76,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (be kiaušinio)(tausojantis)	12-1/9	80	18,09	9,01	0,33	154,34
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,85	0,53	24,85	119,35
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina (augalinis)	2-21	50/5	0,72	2,00	2,89	31,63
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			28,73	14,23	59,50	474,02

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis braškėmis	15	150/50	19,00	11,11	12,72	224,25
Skrebutis	5.5/14	30	2,28	0,60	15,93	79,80
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,60	11,71	36,57	336,05
Iš viso (dienos davinio):			66,11	40,17	148,60	1197,32

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (be kiaušinio)(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

12-1/9

Kortelės užpildymo data:

2022-05-01

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
255	Ropiniai svogūnai	14	12	0,13	0,01	1,03	4,56
445	Saulėgražų aliejus	1	1	0,00	1,00	0,00	8,84
	<i>Kepti svogūnai:</i>		6				
5	Atšaldytas kiaulienos kumpis	110	100	18,00	7,00	0,00	135,00
9	arba šaldytas kiaulienos kumpis	105	100	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Vanduo *	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
408	Druska joduota	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
261	Česnakai	1,9	1,5	0,08	0,00	0,27	1,35
422	Malti juodieji pipirai	0,1	0,1	0,01	0,01	0,06	0,31
-	P u s g a m i n i o m a s ė	-	110	-	-	-	-
445	Saulėgražų aliejus	2	2	0,00	2,00	0,00	17,68
	I Š E I G A :		80	-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				18,09	9,01	0,33	154,34

12-1/9 Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 80 18,09 9,01 0,33 154,34
(be kiaušinio)(tausojantis)

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jeigu gamyboje naudojama šaldyta kiaulienos mėsa, tai mėsa atšildoma maždaug 17 val. nuo 4°C iki +6°C temperatūroje. Atšildymas baigiamas, kai kiaulienos mėsos centre temperatūra siekia 1°C. Mėsa plaunama po tekančiu vandeniu. Nuplauta mėsa nusausinama, nupjaunamos storos jungiamojo audinio plėvės ir sausgyslės. Paruošta mėsa sumalama. Svogūnai, česnakai, valomi, plaunami, pjaustomi kubeliais ir kepami įkaitintame keptuvėje su aliejumi (iki 120-130° C temperatūros), 5-7 min. Į mėsos faršą dedami kepinti svogūnai, beriami pipirai, druska. Kotletų masė gerai išmaišoma ir išmušama. Iš paruoštos masės formuojamas pailgos formos pusgaminis ir dedame į kepimo skardą (pateptą aliejumi), dedame kepti į ikaitintą (+170+180° C temperatūros) konvekcinę krosnį ir kepame 25-30 min, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +75°C.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

4-7 m.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-32	200/6	6,88	7,83	33,07	186,62
Trintos uogos	13.1/4	40	0,36	0,16	8,87	36,15
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/6	120	0,60	0,12	12,24	52,44
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,16	18,19	54,42	391,21

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	4,26	3,26	17,23	108,29
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9.14-1	80	21,39	9,33	0,00	170,28
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	2,98	45,22
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			31,11	17,82	61,59	523,74

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny (augalinis) (tausojantis)	65-14/2	150	8,56	10,85	24,18	226,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,95	11,18	41,18	308,47
Iš viso (dienos davinio):			58,21	47,19	157,19	1223,42

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-31	200/7	5,78	8,14	34,64	227,42
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-4	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			10,55	8,42	49,12	300,75

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Burokėlių sriuba su bolivine balanda (tausojantis) (augalinis)	17/53	150	3,15	4,07	18,10	121,42
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Garuose virtas vištienos kukulis (tausojantis)	9-1/0	70	15,14	8,58	3,25	150,61
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-58/3	90/7	0,96	3,16	4,80	48,74
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			24,24	19,33	64,93	523,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų (be kiaušinio)	5-21/0	150	9,40	8,00	52,28	324,03
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	4,44	18,08
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,78	8,86	65,58	388,51
Iš viso (dienos davinio):			45,57	36,61	179,63	1213,23

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ
Garuose virtas vištienos kukulis
(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

9-1/0

Kortelės užpildymo data:

2022-05-02

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
46	Atšaldyta viščiukų šlaunelių mėsa b.k. b.o	94	85	14,54	6,80	0,17	119,85
49	arba šaldyta vištų broilerių filė	94	85	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Pienas 2,5 %rieb.	7	7	0,20	0,18	0,33	3,71
471	Batonas (kuris leidžiamas vaiku maitinime)	5	5	0,38	0,10	2,66	13,30
261	Česnakai	0,3	0,2	0,01	0,00	0,04	0,18
408	Druska joduota	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Malti juodieji pipirai	0,1	0,1	0,01	0,01	0,06	0,31
	Pusgaminių masė:		100				
445	Saulėgrąžų aliejus	2	1,5	0,00	1,50	0,00	13,26
IŠEIGA:		70		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				15,14	8,58	3,25	150,61

9-1/0 Garuose virtas vištienos kukulis (tausojantis) 70 15,14 8,58 3,25 150,61

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jeigu gamyboje naudojama šaldyta vištiena, tai vištiena defrostuojama maždaug 17 val. nuo 4°C iki +6°C temperatūroje. Defrostacija baigiama, kai vištienos temperatūra siekia 1°C. Atšaldyta vištiena nuplaunama, nusausinama ir su piene išmirkytu batonu sumalama, dedama druska ir viskas gerai išmaišoma. Formuojamas apvalios formos pusgaminis. Vištienos kukulio pusgaminis kepamas 30-35 min. įkaitintoje iki 160°C temperatūros konvekciniame krosnyje nustatius 50 % garų funkcija, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip 80°C.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Blynai iš kefyro ir miltų (be kiaušinio)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

5-21/0

Kortelės užpildymo data:

2021-11-15

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
178	<u>Kvietiniai miltai 550D</u>	65	65	7,80	0,78	45,89	227,50
108	<u>Kefyras 2,5% rieb.</u>	50	50	1,60	1,25	2,40	27,00
520	Vanduo *	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
414	Kepimo milteliai	1	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
406	Cukrus	4	4	0,00	0,00	3,99	15,80
409	Vanilinis cukrus	0	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
408	Druska joduota	0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	12	6	0,00	5,97	0,00	53,73
IŠEIGA:		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				9,40	8,00	52,28	324,03

Miltų kiekis gali būti koreguojamas atsižvelgiant į miltų glitimo procentą .

5-21/0 Blynai iš kefyro ir miltų (be kiaušinio) 150 9,40 8,00 52,28 324,03

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Miltai sumaišomi su cukrumi, vaniliniu cukrumi ir druska. Kefyras sumaišomas su miltų, cukraus, druskos mišiniu, beriamė kepimo miltelius ir plakame su plaktuvu iki vientisos masės. Iš paruoštos tešlos kepami blynai. Įkaitintame iki 120-130° C temperatūros aliejuje 3-6 min. apkepami blynai iš abiejų pusių, kol susidarys gelsva, traški plutelė. Porcijai patiekiami 2 blynai.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

4-7 m.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augaliniu gėrimu gardinta kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	8/3	150/5	5,12	3,08	28,59	171,95
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,17	3,56	54,29	294,70

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/2	150	2,17	4,03	11,56	88,90
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)	30/1	130/50	16,13	6,87	31,47	251,92
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			21,38	11,45	64,85	444,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (be kiaušinio)	6/5.1	120	18,24	11,48	28,74	294,37
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-5	80	0,72	0,08	9,36	37,60
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,44	13,43	31,09	392,79
Iš viso (dienos davinio):			51,99	28,44	150,22	1132,44

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Apkepti varškėčiai (be kiaušinio)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

6/5.1

Kortelės užpildymo data:

2022-05-02

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė				
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal	
119	Varškė 9 %rieb.	90	90	14,40	8,10	3,15	144,00	
178	Kvietiniai miltai 550D	30	30	3,60	0,36	21,18	105,00	
408	Druska joduota	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	
406	Cukrus	3	3	0,00	0,00	2,99	11,85	
409	Vanilinis cukrus	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	
414	Kepimo milteliai	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	P u s g a m i n i o m a s ė	-	123					
178	Kvietiniai miltai 550D	2	2	0,24	0,02	1,41	7,00	
445	Saulėgrąžų aliejus	3	3	0,00	3,00	0,00	26,52	
I Š E I G A :				120	-	-	-	
Patiekalo maistinė ir energinė vertė					18,24	11,48	28,74	294,37

Miltų kiekis gali būti koreguojamas atsižvelgiant į miltų glitimo procentą ir varškės drėgnumą.

6/5.1 Apkepti varškėčiai (be kiaušinio)

120 18,24 11,48 28,74 294,37

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Į pertrintą varškę dedamas cukrus, beriami miltai, vanilinis cukrus, kepimo milteliai ir viskas gerai išmaišoma. Iš paruoštos masės formuojami apvalūs pusgaminiai ir dedami ant miltais pabarstyto paviršiaus. Pusgaminiai kepami keptuveje, įkaitintame iki 120-130°C temperatūros aliejuje iš abiejų pusių po 3-4 min., kol susidarys gelsva plutelė. Apkepti pusgaminiai dedami į kepimo skardą ir 10-15 min. kepami įkaitintoje iki +160+170° C temperatūros konvekciniėje krosnyje, kol susidarys gelsva traški plutelė. Porcijai patiekiami 2 varškėčiai.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

4-7 m.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	27	200/15	7,35	6,00	48,23	274,85
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			9,59	6,22	70,62	376,43

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26/0	150	5,40	2,29	17,17	105,41
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Orkaitėje keptas menkės maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)	44/1.6	100	20,13	2,85	5,53	128,57
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine	3.14-6	80/5	0,95	1,50	2,02	24,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			31,36	10,15	61,93	455,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-77	100/80	4,78	5,18	17,85	139,38
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	5.5/17	20/7/15	5,28	9,92	11,03	155,52
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,57	15,20	39,08	338,60
Iš viso (dienos davinio):			51,51	31,57	171,63	1170,54

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Orkaitėje keptas menkės maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

44/1.6

Kortelės užpildymo data:

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
82	<u>Šaldyta menkės filė</u>	143	110	19,25	0,66	0,00	82,50
156	<u>Manų kruopos</u>	7	7	0,72	0,07	5,24	25,20
106	<u>Pienas 2,5 %rieb.</u>	5	5	0,15	0,13	0,24	2,65
408	Druska joduota	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Malti juodieji pipirai	0,1	0,1	0,01	0,01	0,06	0,31
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4	2	0,00	1,99	0,00	17,91
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				20,13	2,85	5,53	128,57

Orkaitėje keptas menkės maltinis (be kiaušinio)

44/1.6

(tausojantis)

100

20,13

2,85

5,53

128,57

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jei menkė šaldyta – atitirpinti ją 0-+6 °C temperatūroje. Menkės filė sumalti. Į maltą žuvieną dėti manų kruopas, prieskonius, druską, pilti pieną ir sumaišyti iki vientisos masės. Iš gautos žuvies masės pagaminti apvalius pusgaminius. Skardą patepti aliejumi, sudėti pusgaminius ir kepti įkaitintoje orkaitėje 180 °C temperatūroje su 50%garų funkcija, 15 min.

Laikymo sąlygos: Šiltą maistą laikyti > + 68 °C temperatūroje

Realizavimo trukmė: laikymo trukmė < 4 val.

4-7 m.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,84	8,97	46,23	310,47

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.1	150	2,15	3,17	9,42	69,96
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Troškinta triušienos mėsa su morkomis (tausojantis)	101/2	70/20	16,11	9,39	2,36	157,75
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13/1	100	0,85	0,20	4,30	20,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,59	14,45	55,70	441,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (be kiaušinio)	5-21/6	100	8,03	7,64	44,70	284,39
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			8,25	7,74	49,62	304,52
Iš viso (dienos davinio):			44,68	31,16	151,55	1056,09

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Mieliniai blynai (be kiaušinio)

Receptūros Nr.

5-21/6

Kortelės užpildymo data:

2021 10 04

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
178	<u>Kvietiniai miltai 550D</u>	55	55	6,60	0,66	38,83	192,50
105	<u>Pienas 2,5 %rieb.</u>	40	40	1,28	1,00	1,80	21,60
520	Vanduo *	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
412	<u>Mielės</u>	1	1	0,15	0,01	0,08	0,76
406	Cukrus	4	4	0,00	0,00	3,99	15,80
409	Vanilinis cukrus	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
408	Druska joduota	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Pusgaminių svoris:</i>		120				
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6	6	0,00	5,97	0,00	53,73
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				8,03	7,64	44,70	284,39

5-21/6

Mieliniai blynai (be kiaušinio)

100

8,03

7,64

44,70

284,39

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pieną pašildome, ištirpiname jame mieles, dedame cukrų ir paliekame 5 min. Tada beriamė sijotus miltus, cukrų, vanilinį cukrų ir sumaišome. Iš paruoštos tešlos kepami blynai. Įkaitintame iki 120-130° C temperatūros aliejuje 3-6 min. apkepami blynai iš abiejų pusių, kol susidarys gelsva, traški plutelė. Keptus blynus dedame į kepimo skardą ir baigiame kepti įkaitintoje konvekciniėje krosnyje. Porcijai patiekiami 2 blynai.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: iki 4 val.

4-7 m.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	4-10/25	200	5,61	5,45	28,62	189,38
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,43	15,63	39,06	349,08

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/6	150	2,08	1,32	14,06	75,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)	7.14-9	80	19,90	7,40	3,15	159,42
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02	90	1,98	0,12	18,87	79,82
Morkų salotos su sezamo sėklomis	80.1/4	50/3	0,55	3,21	5,03	49,75
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,78	12,38	57,73	444,24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (be kiaušinio)	6/5.1	120	18,24	11,48	28,74	294,37
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,76	11,57	42,78	351,19
Iš viso (dienos davinio):			59,96	39,59	139,57	1144,51

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

7.14-9

Kortelės užpildymo data:

2022-04-01

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
5	Atšaldytas kiaulienos kumpis	55	50,0	9,00	3,50	0,00	67,50
29	Atšaldytas jautienos kumpis	55	50,0	10,45	1,80	0,00	58,50
471	Batonas (kuris leidžiamas vaiku maitinime)	5,0	5,0	0,38	0,10	2,66	13,30
255	Ropiniai svogūnai	6,0	5,0	0,06	0,01	0,43	1,90
408	Druska joduota	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Malti juodieji pipirai	0,1	0,1	0,01	0,01	0,06	0,31
520	Vanduo *	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Pusgaminių išėiga:</i>		110,0				
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2	2	0,00	1,99	0,00	17,91
IŠEIGA:		80		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				19,90	7,40	3,15	159,42

7.14-9 Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (be kiaušinio) (tausojantis) 80 19,90 7,40 3,15 159,42

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Mėsą, jei šaldyta, atšildyti 0-+6 °C temperatūroje. Šviežiai sumalti faršą. Svogūną nulupti, nuplauti, susmulkinti ir sumaišyti su faršu, dėti druską, vandenį išmirkyta batoną, pipirus. Masę gerai išmaišyti arba sumaišyti rankomis ir formuoti apvalios formos maltinius. Skardą sutepti aliejumi ir išdėlioti maltinius. Kepti iki +175 °C įkaitintoje orkaitėje 35-40 min. Temperatūra gaminio viduje turi būti ne žemesnė kaip + 75 °C.

Laikymo sąlygos: Šiltą maistą laikyti > + 68 °C temperatūroje

Realizavimo trukmė: laikymo trukmė < 4 val.

4-7 m.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augaliniu pienu gardinta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	5-48/2	200	4,89	0,74	33,72	172,22
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-4	120	1,44	0,36	27,72	116,40
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,33	1,10	61,44	288,62

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Šaltibarščiai	17/25	150	4,34	3,03	8,77	78,39
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-16	100	16,81	11,22	6,31	193,24
Kuskuso kruopų košė sviestu (tausojantis)	2.5-2	100/5	3,64	4,50	20,06	177,30
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	2,98	45,22
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais be cukraus	14-21	200	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			27,01	22,51	48,53	544,05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/6	200/8	4,60	8,46	31,47	220,68
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-3	80	0,96	0,24	18,48	77,60
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,12	9,02	64,03	359,72
Iš viso (dienos davinio):			39,46	32,63	173,99	1192,39

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.9	40/10/20	8,56	14,24	20,93	247,72
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,06	14,24	32,93	300,22

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (be kiaušinio) (tausojantis)	8.14.9	80	23,21	7,22	3,02	168,55
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	2.5-34	80	3,26	0,39	22,96	112,00
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			34,25	11,35	68,86	512,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis braškėmis	15	150/50	18,56	11,11	12,72	224,25
Skrebutis	5.5/14	30	2,28	0,60	15,93	79,80
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,34	11,81	38,85	347,75
Iš viso (dienos davinio):			65,65	37,40	140,64	1170,30

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

104/17.9

Kortelės užpildymo data:

2022-05-02

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
475	<u>Viso grūdo ruginė duona</u>	40	40	2,72	0,44	20,80	99,60
142	<u>Sviestas 82% rieb.</u>	10	10	0,08	8,20	0,11	74,60
122	<u>Kietasis fermentinis sūris (45%)</u>	20	20	5,76	5,60	0,02	73,52
I Š E I G A :		40/10/20		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				8,56	14,24	20,93	247,72

104/17.9 Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/10/20 8,56 14,24 20,93 247,72

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra:

glitimo turinčių javų, pieno produktų

PATEIKIMO APRAŠYMAS

Ant duonos riekelės tepamas kambario temperatūros sviestas, ant viršaus dedama juostelė fermentinio sūrio.

Laikymo sąlygos: laikymo sąlygos nurodytos ant gamintojo pakuotės

Realizavimo trukmė: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

4-7 m.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/6	200/8	4,60	8,46	31,47	220,68
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-2	100	0,70	0,40	17,60	76,80
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,46	13,90	49,19	355,48

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/21	150	1,61	3,06	10,25	72,18
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)	18/7.1	80	16,71	7,44	4,11	152,93
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/9	30/3	0,49	1,53	3,40	27,28
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			24,10	15,63	58,13	462,54

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,86	5,16	36,47	242,60
Grill daržovės (cukinija, paprika, morka) (tausojantis) (augalinis)	1.14/19	80	0,94	2,12	6,22	44,93
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,80	7,27	42,68	287,53
Iš viso (dienos davinio):			45,36	36,80	150,00	1105,55

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

18/7.1

Kortelės užpildymo data:

2022-07-28

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
83	Šaldyta jūros lydekos filė be odos	124	95	16,15	1,90	0,00	84,55
156	Manų kruopos	4	4	0,41	0,04	2,99	14,40
440	Prieskoniai (be druskos)	1	1	0,00	0,00	0,01	0,04
332	Citrina - sultims	3	2	0,02	0,01	0,19	0,58
255	Ropiniai svogūnai	12	10	0,11	0,01	0,86	3,80
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3	3	0,00	2,49	0,00	22,39
	<i>Kepinti svogūnai:</i>		6				
520	Vanduo *	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Malti juodieji pipirai	0,1	0,1	0,01	0,01	0,06	0,31
408	Druska joduota	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Pusgaminių svoris:</i>		110				
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3	3	0,00	2,99	0,00	26,87
IŠEIGA:		80		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				16,71	7,44	4,11	152,93

Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis (be
18/7.1 kiaušinio) (tausojantis)

80 16,71 7,44 4,11 152,93

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jei žuvis šaldyta - atitirpinti ją 0- +6°C temperatūroje. Paruošta žuvies mėsa pjaustoma gabaliukais pabarstome prieskoniais (žuvies prieskoniai be druskos) pašlakstome citrinos sultimis, išmaišome ir paliekame 30-60 min. marinuoti 0- +6°C temperatūroje. Į atitirpintą prie 0-+6 °C temperatūros ir šviežiai sumaltą žuvies file sudėti nuvalytus, kubeliais supjaustytus, 2-3 min. keptuvėje su aliejumi pakepintus svogūnus, taip pat nuvalytas, nuskustas, nuplautas ir sutarkuotas morkas, supilti vandenį, suberti prieskonius (naudoti sezoninius arba turimus – bazilikas, čiobrelis, kmynai ar kt.). Visą sumaišyti iki vientisos masės. Iš paruoštos masės formuoti ovalios formos pusgaminius ir 15-20 min. kepti 180 °C temperatūros orkaitėje.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: laikymo trukmė < 4 val.,

4-7 m.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Sūrio lazdelės	117-1/3	35	7,28	8,82	0,21	101,50
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/4	80	0,40	0,08	8,16	34,96
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,19	17,69	40,12	373,18

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/19	150	1,01	3,02	7,91	61,39
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (cukinija, morka, kopūstas) (tausojantis)	12-18	60/40	15,59	9,91	4,37	167,04
Kus-kus kruopų košė (tausojantis)	4-21/2	100	4,50	0,50	25,00	175,00
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,60	13,86	56,42	492,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių paplotėliai "Falafeliai" (tausojantis) (augalinis)	1.14/18	100	16,75	7,00	37,77	280,99
Konservuotų pomidorų savose sultyse padažas pagardintas baziliku	13.4/3	30	0,84	0,27	4,44	24,11
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,94	7,27	43,60	312,10
Iš viso (dienos davinio):			57,73	38,82	140,14	1177,99

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	2.5-22	200/40	6,77	3,75	34,70	194,45
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Sezoninis vaisius (ir braškės, avietės)	16-12	100	0,90	0,40	9,70	46,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,42	6,02	59,65	332,95

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/5	150	1,94	1,65	12,97	73,52
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Grietinė lėje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0.1	120	18,82	8,76	3,18	137,02
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	2,98	45,22
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			26,60	17,46	57,90	458,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (be kiaušinio)	6/5.1	120	18,24	11,48	28,74	294,37
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,12	12,26	29,68	336,77
Iš viso (dienos davinio):			57,13	35,74	147,22	1128,69

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augaliniu pienu gardinta miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	2.5-38	200	4,78	0,97	32,86	160,60
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-4	120	1,44	0,36	27,72	116,40
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,07	1,51	63,18	302,75

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis)	17/44	150	1,64	3,91	13,12	82,43
Skrebutis	5.5/12	20	1,52	0,40	10,62	53,20
Lietiniai blynai su kiaulienos mėsa (be kiaušinio)	4.14.5	100/50	21,66	10,72	40,83	350,62
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,84	16,36	69,60	524,83

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	3-78	200/5	5,36	7,68	22,68	181,35
Batonas su sviestu ir varškės sūriu	5.5/10	20/7/20	5,60	8,74	11,42	145,02
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,35	16,42	43,99	366,37
Iš viso (dienos davinio):			48,26	34,28	176,78	1193,95

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Lietiniai blynai su kiaulienos mėsa (be kiaušinio)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

4.14.5

Kortelės užpildymo data:

2022-06-08

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
178	<u>Kvietiniai miltai 550D</u>	54	54	6,48	0,65	38,12	189,00
106	<u>Pienas 2,5 %rieb.</u>	50	50	1,45	1,25	2,35	26,50
520	Vanduo *	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
408	Druska joduota	1,0	1	0,00	0,00	0,00	0,00
445	Saulėgrąžų aliejus	8,0	4	0,00	3,50	0,00	30,94
5	Atšaldytas kiaulienos kumpis	84	76	13,68	5,32	0,00	102,60
255	Ropiniai svogūnai	4,8	4	0,04	0,00	0,34	1,52
422	Malti juodieji pipirai	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,06
I Š E I G A :		100/50		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				21,66	10,72	40,83	350,62

Miltų kiekis gali būti koreguojamas atsižvelgiant į miltų glitimo procentą .

Lietiniai blynai su kiaulienos mėsa (be

4.14.5

kiaušinio)

100/50 21,66 10,72 40,83 350,62

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Miltai sumaišomi su druska, supilamas pienas ir masė suplakama. Iš paruoštos masės kepami lietiniai. Įdarui: mėsa išverdama nuolat nugraibant putas, nukošiama ir atvėsinama. Svogūnai valomi, plaunami, po to supjaustomi kubeliais ir pakepinami su aliejumi +150-+160°C temperatūroje, po pakepinimo svogūnai atvėsunami. Virta mėsa sumalama, į ją sudedami aliejuje pakepinti svogūnai, beriami pipirai ir druska, pilamas sultinys nuo virtos mėsos ir masė gerai išmaišoma. Įdaras dedamas ant blyno, suvyniojamas į volelį arba sulankstomas į vokelį. Paruošti pusgaminiai dedami į aliejumi išteptą kepimo skardą ir kepami orkaitėje įkaitintoje iki +180 - +190°C temperatūros, apie 10-15min. Vidinė gaminio temperatūra turi būti ne mažesnė kaip +75°C

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

4-7 m.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	27	200/15	7,35	6,00	48,23	274,85
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-2	100	0,70	0,40	17,60	76,80
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,76	6,51	73,73	388,15

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10/7	150	1,33	3,09	10,26	71,58
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (be kiaušinio)(tausojantis)	10-2.8	80	18,55	9,46	1,03	163,67
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	4.14/25	80	3,92	3,21	19,74	127,38
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-58/3	90/7	0,96	3,16	4,80	48,74
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais be cukraus	14-21	200	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			27,27	20,81	54,21	513,26

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis braškėmis	15	150/50	18,56	11,11	12,72	224,25
Skrebutis	5.5/14	30	2,28	0,60	15,93	79,80
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,34	11,81	38,85	347,75
Iš viso (dienos davinio):			57,37	39,12	166,79	1249,16

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/01	200/5	5,63	6,70	36,23	215,25
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,96	6,88	50,71	289,00

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lėšių sriuba (lėšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26/0	150	5,40	2,29	17,17	105,41
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas žuvies (lašiša+lydeka) maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)	19-1.9	80	18,81	9,27	4,33	176,61
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-30	70/7	1,36	2,08	7,94	52,68
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			29,93	15,29	67,48	519,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje (augalinis) (tausojantis)	3-03/2	150	3,34	5,20	32,61	181,86
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			10,19	10,30	45,56	303,86
Iš viso (dienos davinio):			50,08	32,46	163,75	1112,77

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

**Orkaitėje keptas žuvis (lašiša+lydeka)
maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

19-1.9

Kortelės užpildymo data:

2021 01 22

Prod. Nr.	Maisto produkto pavadinimas	Masė, g		Maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Balt., g	Rieb., g	Angl., g	Kcal
79	<u>Atšaldyta lašišos filė</u>	60	44	9,24	6,16	0,22	92,40
83	<u>Šaldyta jūros lydekos filė be odos</u>	90	53	9,01	1,06	0,00	47,17
156	<u>Manų kruopos</u>	4	4	0,41	0,04	2,99	14,40
440	Žuvies prieskoniai (be druskos)	1	1	0,00	0,00	0,01	0,04
332	Citrina - sultims	3	2	0,02	0,01	0,19	0,58
255	Ropiniai svogūnai	12	10	0,11	0,01	0,86	3,80
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1	1	0,00	0,50	0,00	4,48
	<i>Kepinti svogūnai:</i>		6				
520	Vanduo *	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Malti juodieji pipirai	0,1	0,1	0,01	0,01	0,06	0,31
408	Druska joduota	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Pusgaminių svoris:</i>		110				
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3	2	0,00	1,49	0,00	13,43
I Š E I G A :		80		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				18,81	9,27	4,33	176,61

19-1.9	Orkaitėje keptas žuvis (lašiša+lydeka) maltinis (be kiaušinio) (tausojantis)	80	18,81	9,27	4,33	176,61
--------	---	----	-------	------	------	--------

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jei žuvis šaldyta - atitirpinti ją 0- +6°C temperatūroje. Paruošta žuvis mėsa pjaustoma gabaliukais pabarstome prieskoniais (žuvis prieskoniai be druskos) pašlakstome citrinos sultimis, išmaišome ir paliekame 30-60 min. marinuoti 0- +6°C temperatūroje. Į atitirpintą prie 0-+6 °C temperatūros ir šviežiai sumaltą žuvis file sudėti nuvalytus, kubeliais supjaustytus, 2-3 min. keptuvėje su aliejumi pakepintus svogūnus, taip pat nuvalytas, nuskustas, nuplautas ir sutarkuotas morkas, supilti vandenį, suberti prieskonius (naudoti sezoninius arba turimus – bazilikas, čiobrelis, kmynai ar kt.). Viską sumaišyti iki vientisos masės. Iš paruoštos masės formuoti ovalios formos pusgaminius ir 15-20 min. kepti 180 °C temperatūros orkaitėje.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Realizavimo trukmė: laikymo trukmė < 4 val.,