

VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

PATVIRTINTA
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas
įsakymu Nr. V- 141
2021-10-18

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R20	200/6	5,29	8,91	29,26	218,45
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	22,5/5/	6,35	11,86	13,58	186,46
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			11,64	20,77	42,84	404,91
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba su pomidorais, bulvėmis A	S1	150	10,74	3,48	36,42	240,94
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,05	0,6	1,13	17,28
Kalakutienos guliašas su jogurtu T	K31	95/15	21,87	9,26	4,19	187,6
Močiutės kr.košė AT	G12	100	5,59	1,5	30,83	159,19
Kopūstų ,kons kukurūzų, porų salotos su aliejumi A	DA2	80	1,01	4,12	3,82	56,43
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			40,37	18,99	77,94	668,31
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	157,89
iš viso			3,29	0,52	50,52	224,89
Procentinė dalis:						13

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai su persikais	V19	150	7,38	13,14	47,81	331,97
Natūralus jogurtas 2,5%		30	2,27	2,06	2,54	17
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
Viso grūdo ruginė duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
iš viso:			11,05	15,66	60,37	398,79
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			66,35	55,94	231,67	1696,9

A- augalinis patiekalas
T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R20	250/7	8,08	14,12	42,86	330,79
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	45/10/	15,34	15,92	27,49	295,44
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			23,42	30,04	70,35	626,23
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba su pomidorais, bulvėmis A	S1	10,74	3,48	36,42	219,94	240,94
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,05	0,6	1,13	17,28
Kalakutienos guliašas su jogurtu T	K31	120/15	29,09	12,32	5,57	349,51
Močiutės kr. Košė AT	G12	150	7,43	2	41,01	211,72
Kopūstų, kons. kukurūzų, porų salotos su aliejumi A	DA2	100	1,26	5,15	4,78	70,54
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Duona		40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			45,22	57,44	294,02	996,5
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	0,28	5,52	26,36	149,2
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	157,89
iš viso			1,45	5,64	64,4	307,09
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai su persikais	V19	230	9,85	17,35	84,78	559,23
Natūralus jogurtas 2,5%		70	3,03	2,74	3,38	23,04
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
Viso grūdo ruginė duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
iš viso:			14,28	20,55	98,18	632,09
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			84,37	113,67	526,95	2561,91

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-181

2020-02-24

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Strata (pienas 60 gr.)(kiaušieninė su duona) su pomidorų padažu T	R30	150	17,95	16,29	27,23	300,7
Duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			19,42	25,01	37,33	424,92
Procentinė dalis:						25

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis AT	S2	150	2,16	3,85	17,19	114,92
Maltas kiaušienos snicelis T	K48	100	20	8,25	3,84	192,72
Bulgur kr. košė AT	G11	100	6,54	1,61	45,55	226,19
Ridikų salotos su svogūno laiškais A	DJ16	80	4,51	8,73	10,79	154,28
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			33,32	22,47	78,92	694,98
Procentinė dalis:						41

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Kriaušės	9.7	150	0,78	0,58	26,14	112,93
iš viso			2,9	0,98	38,62	179,93
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės apkepas su ryžiais	V22	200/5	29,13	17,58	35,32	400,96
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			29,13	17,58	35,32	400,96
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			84,77	66,04	190,19	1700,79

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Strata (pienas 60 gr.)(kiaušinė su duona) su pomidorų padažu T	R30	240/25	23,09	20,91	36,18	450,28
Duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			25,96	30,09	56,3	624,32
Procentinė dalis:						25

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis AT	S2	150	2,16	3,85	17,19	114,92
Natūralus jogurtas 3,5%		20	1,05	0,6	1,13	17,28
Maltas kiaušienos šnicelis T	K48	130	26,6	10,98	5,11	250,62
Bulgur kr. košė AT	G11	150	9,82	2,14	60,58	347,12
Ridikų salotos su svogūno laiškais A	DJ16	100	4,51	9,73	10,79	165,28
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,91
Duona		40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			47,05	28,25	116,39	1001,77
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	3,95	0,95	23,35	178,71
Kriaušės	9.7	150	0,58	0,2	19,6	84,7
iš viso			4,53	1,15	42,95	263,41
Procentinė dalis:						10

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės apkepamas su ryžiais	V22	260	38,74	23,37	46,97	543,28
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
Viso grūdo ruginė duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso:			41,54	24,29	67,01	642,92
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			119,08	83,78	282,65	2532,42

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų kruopų košė su mangais sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R10	200/6	6,45	5,9	44,96	291,13
Sumuštinis su sūriu PIK- NIK	9.2	22,5/10/40	6,35	11,86	13,58	130,7
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			12,8	17,76	58,54	421,83
Procentinė dalis:						25

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba AT	S3	150	2,95	4,16	15,05	112,14
Natūralus jogurtas 3,5%		20	1,05	0,6	1,13	17,28
Žuvis(jūros lydeka) su saulėgrąžomis T	K33	100	21,06	15,39	11,64	270,28
Virtos bulvės A	G6	100	2,03	0,93	18,38	90,01
Burokėlių sal. su sezamo sėklomis,aliejumi AT	DJ3	100	2,31	6,86	9,78	110,11
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
Viso grūdo ruginė duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
iš viso			30,91	28,46	67,38	656,12
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kviečių trapučiai		50	2,66	0,5	14,8	74,11
Obuoliai	9.7	200	0,94	0,1	30,43	126,31
iš viso			3,6	0,6	45,23	200,42
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Makaronai su pieniškomis dešrelėmis	V13	80/100	21,03	19,26	40,71	420,07
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			21,03	19,26	40,71	420,07
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			68,34	66,08	211,86	1698,44

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų kruopų košė su mangais sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R10	250/7	7,52	7,7	49,91	299,03
Sumuštinis su sūriu PIK- NIK	9.2	45/10/40	7,05	10,62	24,55	221,98
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			14,57	18,32	74,46	521,01
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba AT	S3	150	2,95	4,16	15,05	112,14
Natūralus jogurtas 3,5%		20	1,05	0,6	1,13	17,28
Žuvis(jūros lydeka) su saulėgrąžomis T	K33	150	31,59	23,09	17,46	403,92
Virtos bulvės A	G6	150	3,32	1,53	30,09	147,41
Burokėlių sal. su sezamo sėklomis, aliejumi AT	DJ3	100	2,31	6,86	9,78	110,11
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
Viso grūdo ruginė duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			44,13	37,22	94,93	896,98
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kviečių trapučiai		50	5,31	1	29,5	148,23
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	126,31
iš viso			6,48	1,12	67,54	274,54
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Makaronai su pienoškomis dešrelėmis	V13	110/120	28,92	29,23	55,97	577,59
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			28,92	29,23	55,97	577,59
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			94,1	85,89	292,9	2270,12

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Bolivinės balandos košė su uogomi, medumi sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R29	200	8,89	7,5	39,41	260,72
Duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			10,36	16,22	49,51	384,94
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avinžirnių sriuba su pomidorais AT	S4	150	1,38	2,3	18,43	99,94
Bulvių ploštainis su paukštiena T	K4	200	21,06	15,39	11,64	450,91
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,05	0,6	1,13	17,28
Viso grūdo ruginė duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
Pekino kopūstų salotos AT	DA2	80	0,76	3,1	2,87	42,43
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			27,16	22,37	55,49	716,68
Procentinė dalis:						42

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		30	3,18	0,6	18,72	100,5
Kriaušės	9.7	150	0,58	0,2	19,6	84,7
iš viso			3,76	0,8	38,32	185,2
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Orkaitėje kepti varškėčiai su kviečių sėlenomis	V3	150	28,16	15,69	31,05	335,4
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,05	0,96	4,32	30,12
Duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			30,61	17,11	45,39	415,34
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			71,89	56,5	188,71	1702,16

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-01-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Bolivinės balandos košė riešutais, uogomis, medumi, sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R29	270	11,82	9,98	52,42	346,75
Duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			13,29	18,7	62,52	470,97
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avinžirnių sriuba su pomidorais AT	S4	150	1,38	2,3	18,43	99,94
Bulvių ploštainis su paukštiena T	K4	230	28,56	16,75	60,84	508,41
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,05	0,6	1,13	17,28
Viso grūdo ruginė duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
Pekino kopūstų salotos AT	DA2	100	2,02	8,24	7,64	112,86
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			35,92	28,87	109,46	844,61
Procentinė dalis:						41

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Kriaušė	9.7	200	0,88	0,66	29,46	120,38
iš viso			5,12	1,46	54,42	254,38
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Orkaitėje kepti varškėčiai su kviečių sėlenomis	V3	200	37,55	20,92	64,07	467,21
Natūralus jogurtas 3,5%		40	1,39	1,28	5,75	30,12
Arbata be cukraus	9.6	200				
iš viso:			38,94	22,2	69,82	497,33
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			93,27	71,23	296,22	2067,29

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kr. košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R17	200/6	8,47	7,98	36,73	252,62
Sumuštinis su varškės sūriu	9.3	22,5/5/	4,15	8,07	10,08	129,72
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			12,62	16,05	46,81	382,34
Procentinė dalis:						32

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba AT	S5	150	1,28	2,78	9,53	68,28
Natūralus jogurtas 3,5%		20	1,05	0,6	1,13	17,28
Kapotos vištienos kepsniukas T	K2	100	25,94	12,58	11,42	262,65
Ryžiai su morkomis AT	G15	100	1,63	1,95	14,09	80,39
Morkų, česnako, porų salotos A	DJ15	100	1,44	1,93	6,06	47,41
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Viso grūdo ruginė duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			34,25	20,79	63,82	582,52
Procentinė dalis:						48

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Natūralus jogurtas su bananais		125	9,3	8,1	17,23	179,02
Obuoliai	9.7	110	0,44	0,33	14,74	62,92
iš viso			9,74	8,43	31,97	241,94
Procentinė dalis:						20
Dienos davinio vertė:			56,61	45,27	142,6	1206,80

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus

Verkių mokyklos-daugiafunkcio centro l. e.

direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-

141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kr. košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R17	250/7	11,27	10,61	48,85	335,98
Sumuštinis su varškės sūriu	9.3	40/10/25/	5,51	10,73	13,41	172,23
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			16,78	21,34	62,26	508,21
Procentinė dalis:						37

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba AT	S5	150	1,28	2,78	9,53	68,28
Natūralus jogurtas 3,5%		20	1,05	0,6	1,13	17,28
Kapotos vištienos kepsniukas T	K2	120	26,6	10,98	6,11	229,66
Ryžiai su morkomis AT	G15	150	2,16	2,59	18,74	106,92
Morkų, česnako, porų salotos A	DJ15	100	1,92	2,57	8,06	63,06
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Viso grūdo ruginė duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			35,92	20,47	65,16	591,71
Procentinė dalis:						43

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Natūralus jogurtas su bananais		50	5,31	1	29,5	148,23
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	126,31
iš viso			6,48	1,12	67,54	274,54
Procentinė dalis:						20
Dienos davinio vertė:			59,18	42,93	194,96	1374,46

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
5-kių grūdų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R22	200/6	7,15	6,04	38,84	238,36
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	22,5/5/	13,11	13,72	16,47	202,27
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			20,26	19,76	55,31	440,63
Procentinė dalis:						26

Pietūs 12.30-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba AT	S26	150	9,93	7,31	30,39	215,07
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,05	0,6	1,13	17,28
Saldžiarūgštis vištienos troškinys T	K17	95/60	32,53	9,57	15,34	208,71
Virti ryžiai AT	G8	100	3,18	0,97	27,55	131,62
Morkų, kons. kukurūzų, porų salotos A	DA14	80	2,38	2,2	12,95	81,12
Viso grūdo ruginė duona		20	0,7	0,23	5,01	24,91
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			49,88	20,91	93,92	685,58
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Obuoliai	9.7	100	0,59	0,44	19,6	84,7
iš viso			2,71	0,84	32,08	151,7
Procentinė dalis:						9

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai su obuoliais	V12	180	8,85	15,4	58,35	408,16
Natūralus jogurtas 3,5%		40	1,4	0,8	1,51	14,62
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			10,25	16,2	59,86	422,78
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			83,1	57,71	241,17	1700,69

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
5-grūdų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	6.20	R22	7,21	6,08	38,79	238,7
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	45/10/	15,34	15,92	27,49	254,9
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			22,55	22	66,28	493,6
Procentinė dalis:						24

Pietūs 13.30-13.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių , perlinių kruopų sriuba AT	S26	150	9,93	7,31	30,39	227,07
Natūralus jogurtas 3,5%		20	1,05	0,6	1,13	17,28
Saldžiarūgštis vištienos troškiny s T	K17	120/80	32,53	9,57	15,34	277,59
Virti ryžai AT	G8	150	6,1875	6,93	20,745	173,61
Morkų, česnakų, porų salotos A	DA14	100	1,05	10,15	14,7	78,82
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			52,3375	34,85	94,115	824,64
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Obuoliai	9.7	100	0,59	0,44	19,6	84,7
iš viso			4,83	1,24	44,56	218,7
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai su obuoliais	V12	200	9,84	17,2	64,84	453,52
Natūralus jogurtas 2,5%		70	3,03	2,75	3,58	51,2
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			12,87	19,95	68,42	504,72
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			92,5875	78,04	273,375	2041,66

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su uogomis, sviestu (82%) (pienas 100gr.)	R3	200/6	6,856	3,944	28,32	234,4
Sumuštinis su varškės sūriu (9%)	9.3	15/30/5	6,08	4,96	12,3	156,5
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			12,936	8,904	40,62	390,9
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.30-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Grybų sriuba AT	S4	150	4,36	3,23	18,66	121,15
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,4	0,75	11,52
Karališki balandėliai su kiauliena T	K53	150	29,88	17,81	18,02	309,37
Virtos bulvės AT	G6	100	3,06	4,28	27,77	161,05
Daržovių asorti (morkų lazdelės, agurkų lazdelės, salierai) A	D32	80	2,66	3,25	9,48	77,82
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0	0	0	0
iš viso			40,66	28,97	74,68	680,91
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Obuoliai	9.7	100	1,38	0	30,6	129
iš viso			3,5	0,4	43,08	196
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Dešrelės (paukštiena)	3.8	100	8,43	12,26	0,45	186,35
Burokėlių salotos su pupelėmis A	DJ21	200	4,78	11,6	28,96	197,36
Duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			14,61	24,32	39,43	433,53
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			71,706	62,594	197,81	1701,34

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su uogomis, sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R3	250/6	9,52	7,52	64,8	364,96
Sumuštinis su varškės sūriu (9%)	9.3	15/40/10	7,74	9,14	9,43	269,6
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			17,26	16,66	74,23	634,56
Procentinė dalis:						25

Pietūs 13.30-13.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Grybų sriuba AT	S4	150	4,36	3,23	18,66	121,15
Naturalūs jogurtas 3,5%		20	0,7	0,4	0,75	11,52
Karališki balandėliai su kiauliena T	K53	200	39,84	23,75	12,03	490,96
Virtos bulvės AT	G6	150	3,67	4,32	33,08	185,82
Daržovių asorti (morkų lazdelės, agurkų lazdelės, salierai) A	D32	100	3,32	4,31	11,31	97,27
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0	0	0	0
iš viso			54,85	36,53	96,35	993,52
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	5,3	1	31,2	167
Obuoliai	9.7	200	1,17	0,88	39,21	169,41
iš viso			6,47	1,88	70,41	336,41
Procentinė dalis:						13

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Dešrelės (paukštiena)	3.8	130	14,625	21,255	0,78	313,495
Burokėlių salotos su pupelėmis A	DJ21	200	4,78	11,6	18,96	189,36
Arbata be cukraus	9.6	200			0	
iš viso:			22,365	33,375	40,26	589,655
Procentinė dalis:						23
Dienos davinio vertė:			100,945	88,445	281,25	2554,15

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų kruopų košė su mangais, sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R10	200/5	6,71	4,54	25,2	168,5
Sumuštiniai su virta kiaulienos dešra	9.1	25,5/5/	3,92	4,31	21,28	223,07
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			10,63	8,85	46,48	391,57
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.30-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Moliūgų sriuba AT	S22	150	2,93	2,88	18,33	110,96
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,4	0,75	11,52
Gabale troškintos kiaulienos nugarinės porcijiniai gabalėliai T	K36	100	19,06	13,31	0,73	272,20
Perlinis kuskusas su daržovėmis AT	G23	100	3,47	1,36	14,48	84,04
Raudonųjų kopūstų salotos su aliejumi A	DJ7	100	1,07	10,2	6,08	101
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			30,3	28,7	62,44	673,39
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Kriaušės	9.7	150	0,7	0	15,16	72,5
iš viso			4,94	0,8	40,12	206,5
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės pyragas su braškėmis	V29	200	24,22	18,79	39,79	405,82
Natūralus jogurtas 3,5%		40	1,4	0,8	1,51	23,04
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			25,62	19,59	41,3	428,86
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			71,49	57,94	190,34	1700,32

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų košė su mangais, sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R10	250/5	7,52	7,7	49,91	299,03
Sumuštiniai su virta kiaulienos dešra	9.1	45/10/	7,05	10,62	35,55	269,13
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			14,57	18,32	85,46	568,16
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.30-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Moliūgų sriuba AT	S22	200	2,93	2,88	23,33	147,95
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,4	0,75	11,52
Gabale troškintos kiaulienos nugarinės porcijiniai gabalėliai T	K36	130	34,35	19,71	1,97	381,35
Perlinis kuskusas su daržovėmis AT	G23	150	5,67	5,45	23,71	166,57
Raudonųjų kopūstų salotos su aliejumi A	DJ7	100	1,07	10,2	6,08	101
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			47,79	39,19	77,91	902,06
Procentinė dalis:						38

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	5,3	1	31,2	167
Kriaušės	9.7	200	0,92	0	20,2	157,89
iš viso			6,22	1	51,4	324,89
Procentinė dalis:						14

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės pyragas su braškėmis	V29	250	32,22	24,98	46,96	551,54
Natūralus jogurtas 3,5%		70	3,03	2,75	3,58	51,2
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			35,25	27,73	50,54	602,74
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			103,83	86,24	265,31	2397,85

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškė su jogurtu ir persikų gabalėliais	R5	180	20,81	11,52	13,96	262,68
Viso grūdo duona	6.19	20	1,4	0,46	10,02	49,82
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			22,28	20,24	24,06	386,9
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Špinatų sriuba AT	S5	150	4,36	3,23	18,66	121,15
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Vištienos maltinukas su bolivine balandaT	K5	100	25,17	2,12	2,71	130,67
Močiutės kruopų košė AT	G12	150	8,57	2,3	47,32	244,3
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Pekino kopūstų, paprikų morkų salotos A	DA8	100	1,4	5,74	5,83	94,5
Vanduo su uogomos be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			43,27	14,58	99,42	704,33
Procentinė dalis:						41

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Obuoliai		150	0,59	0,44	19,6	84,71
iš viso			4,83	1,24	44,56	218,71
Procentinė dalis:						13

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Virtos apkeptos bulvės su čederio sūrio padažu	V16	200	6	4,3	54,9	274,3
Pilno grūdo kvietinė duona		20	1,48	0,26	10,26	43,4
Čederio sūrio padažas TEX MEX		20	1,5	5,4	4,44	72,36
Nesaldinta kinrožių arbata	9.5	200			0	0
iš viso:			8,98	9,96	69,6	390,06
Procentinė dalis:						23
Dienos davinio vertė:			79,36	46,02	237,64	1700,00

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	R5	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškė su jogurtu ir persikų gabalėliais	7.3	220	30,43	16,84	20,41	410,1
Viso grūdo duona	6.19	40	2,8	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
Iš viso			33,3	26,02	40,53	584,14
Procentinė dalis:						28

Pietūs 12.00-12.50 val.

S5

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Špinatų sriuba AT	S5	150	4,36	3,23	18,66	121,15
Naturalūs jogurtas 3,5%		40	1,4	1,28	5,75	40,07
Vištienos maltinukas su bolivine balanda T	K5	130	33,48	2,82	3,61	173,79
Močiutės kruopų košė AT	G12	150	8,57	2,3	47,32	244,3
Pilno grūdo kvietinė duona		40	2	8,2	8,33	135,9
Pekino kopūstų, paprikų morkų salotos A	DA8	120	1,68	6,89	7	113,4
Vanduo su uogomomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Iš viso			51,6	24,75	92,22	835,48
Procentinė dalis:						39

Traputis

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	5,3	1	31,2	167
Obuoliai		150	0,79	0,58	26,13	84,71
Iš viso			6,09	1,58	57,33	251,71
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Virtos apkeptos bulvės su čederio sūrio padažu	V16	270	7,98	3,06	73,02	351,52
Čederio sūrio padažas TEX MEX		80	1,99	7,18	5,9	96,24
Nesaldinta kinrožių arbata	9.5	200			0	0
Iš viso:			9,97	10,24	78,92	447,76
Procentinė dalis:						21
Dienos davinio vertė:			100,96	62,59	269	2119,09

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R1	250/5	10,43	9,82	45,23	311,08
Sumuštinis su sūriu PIK-NIK	9.2	22,5/5/	3,52	5,31	12,28	135,07
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			13,95	15,13	57,51	446,15
Procentinė dalis:						35

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška perlinių kruopų sriuba T	S15	150	3,88	3,12	16,06	107,84
Žuvies maltinukai T	K7	100	12,16	20,73	8,86	283,3
Virtos bulvės AT	G6	100	2,21	1,02	20,06	98,27
Burokėlių, linų sėmenų salotos su ž. žirneliais A	DA3	80	1,62	4,14	7,21	72,57
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			22,2	29,46	68,96	633,56
Procentinė dalis:						49

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Obuoliai	9.7	150	0,59	0,44	19,6	84,71
Jogurtas 2,5%		125	3,62	3,12	19,68	122,16
iš viso			4,21	3,56	39,28	206,87
Procentinė dalis:						16
Dienos davinio vertė:			40,36	48,15	165,75	1286,58

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R1	270/8	11,27	10,61	48,85	335,97
Sumuštinis su sūriu PIK-NIK	9.2	45/10/	7,05	10,62	24,55	230,13
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			18,32	21,23	73,4	566,1
Procentinė dalis:						35

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška perlinių kruopų sriuba T	S15	150	3,88	3,12	16,06	107,84
Žuvies maltinukai T	K7	130	15,81	26,95	11,52	368,33
Bulvių košė	G6	150	3,32	1,53	30,09	147,41
Burokėlių, linų sėmenų salotos su ž. žirneliais A	DA3	100	2,09	5,5	9,24	94,82
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,65	25,65	108,5
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			28,91	37,81	93,94	833,38
Procentinė dalis:						52

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Obuoliai	9.7	150	0,79	0,58	26,13	84,71
Jogurtas 2,5%		125	3,62	3,12	19,68	122,16
iš viso			4,41	3,7	45,81	206,87
Procentinė dalis:						13
Dienos davinio vertė:			51,64	62,74	213,15	1606,35

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

PATVIRTINTA
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas
įsakymu Nr. V-141
2021-10-18

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R1	200	9,02	9,82	45,23	252,62
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	22,5/5/	13,11	13,72	16,47	155,3
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			22,13	23,54	61,7	407,92
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Lęšių, kvietinių kruopų sriuba AT	S11	150	18,4	3,06	24,51	132,88
Natūralus jogurtas 3,5%		10	0,35	0,32	1,42	10,02
Kiauliena troškinta su kopūstais T	K4	95/60	22,04	15,78	8,02	261,99
Virtos bulvės A	G6	150	3,8	7,3	23,1	168
Morkų, porų, žalių žirnelių salotos su aliejumi A	DJ1	80	2,46	4,21	9,6	86,16
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			47,16	30,7	68,2	665,92
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Kriaušės	9.7	120	0,59	0,6	19,02	101,5
iš viso			4,83	1,4	43,98	235,5
Procentinė dalis:						14

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės virtinukai	V17	200	4,45	3,25	37,32	361,12
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,05	0,96	4,32	30,12
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
iš viso:			5,5	4,21	41,64	391,24
Procentinė dalis:						23
Dienos davinio vertė:			79,62	59,85	215,52	1700,58

A- augalinis patiekalas
T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

PATVIRTINTA
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas
įsakymu Nr. V-141
2021-10-18

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R1	250	11,27	10,61	48,85	295,14
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	40/10/	15,34	15,92	27,49	295,44
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			26,61	26,53	76,34	590,58
Procentinė dalis:						25

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Lęšių, kvietinių kruopų sriuba AT	S11	150	18,4	3,06	24,51	132,88
Kiaulienos troškiny su kopūstais T	K4	130/70	29,35	21	10,87	349,9
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Virtos bulvės A	G6	200	5,06	9,73	30,8	224
Morkų, porų, žalių žirnelių salotos su aliejumi A	DJ1	100	3,08	5,26	12	107,7
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Viso grūdo ruginė duona		40	2,22	0,39	15,39	65,1
iš viso			58,92	40,11	97,95	906,49
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Kriaušės	9.7	200	1,17	0,12	38,04	157,89
iš viso			5,41	0,92	63	291,89
Procentinė dalis:						13

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės virtinukai	V17	260	29,86	15,93	55,04	482,95
Natūralus jogurtas 3,5%		40	3,03	2,74	3,38	50,4
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			32,89	18,67	58,42	533,35
Procentinė dalis:						23
Dienos davinio vertė:			123,83	86,23	295,71	2322,31

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su cinamonu su sviestu 82% (pienas 100gr.)T	R3	200/4	7,16	5,66	48,72	274,44
Sumuštinis su varškės sūriu (9%)	9.3	15/30/5	4,15	8,07	10,08	129,72
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			11,31	13,73	58,8	404,16
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkų sriuba AT	S12	150	2,46	3	20,16	117,52
Vištienos maltinukas T	K6	100	16,43	4,85	4,08	125,9
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Troškintos vulvės su morkomis AT	G30	150	7,92	5,31	34,63	218
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
Žiedinių kopūstų, porų, aliejus salotos A	DA7	80	5,53	13,76	6,02	170,02
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			35,37	27,98	84,66	723,45
Procentinė dalis:						43

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Bananai	9.7	150	1,4	3,5	19,31	85,8
iš viso			3,52	3,9	31,79	152,8
Procentinė dalis:						9

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai su obuoliais	V12	150	11,91	17,25	47	369,73
3,5% natūralus jogurtas		40	3,03	2,75	3,58	51,2
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			14,94	20	50,58	420,93
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			65,14	65,61	225,83	1701,34

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su cinamonu su sviestu 82% (pienas 100gr.)T	R3	250/10	9,52	7,52	64,8	367,01
Sumuštinis su varškės sūriu (9%)	9.3	15/40/10	5,51	10,73	13,41	210,23
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			15,03	18,25	78,21	577,24
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkų sriuba A	S12	150	2,46	3	20,16	117,52
Vištienos maltinukas T	K6	120	37,78	18,96	10,66	364,4
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Troškintos vulvės su morkomis AT	G30	150	7,92	5,31	34,63	218
Žiedinių kopūstų, porų, aliejus salotos A	DA7	100	5,9	14,79	7,02	184,78
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			56,35	42,99	87,11	955,01
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Bananai	9.7	300	2,81	0,71	38,62	172,84
iš viso			7,05	1,51	63,58	306,84
Procentinė dalis:						13

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai su obuoliais	V12	200	10,11	17,2	69,52	480,32
3,5% natūralus jogurtas		70	5,3	4,82	6,27	89,6
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			15,41	22,02	75,79	569,92
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			93,84	84,77	304,69	2409,01

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Omletas su špinatais, žalais žirniais	R4	80/50/15	19,58	17,51	3,94	214,4
Viso grūdo ruginė duona	9.6	22,5/5/	3,52	5,31	12,28	195,07
Arbata be cukraus						
iš viso			23,1	22,82	16,22	409,47
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba AT	S14	150	3,61	3,01	19,46	119,32
Žuvies kepinukas(lašiša) T	K8	100	21,04	14,19	12,54	269,01
Bulvių košė T	G1	150	3,8	7,3	23,1	168
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
Burokėlių,krienų salotos su aliejumi A	DA15	80	1,21	3,26	37,24	63,11
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			31,99	28,21	109,11	691,02
Procentinė dalis:						41

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Obuoliai	9.7	150	0,86	0	18,93	118,41
iš viso			2,98	0,4	31,41	185,41
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Lavašo suktinukai su daržovėmis, jautiena	V6	200	6	13,7	34,28	419,45
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			6	13,7	34,28	419,45
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			64,07	65,13	191,02	1705,35

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Omletas su špinatais, žalais žirniais	R4	80/70/20	25,26	33,84	5.19	464,36
Viso grūdo ruginė duona	9.6	40	2,8	0,92	20,04	99,64
Arbata be cukraus						
iš viso			28,06	34,76	20,04	564
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba AT	S14	150	3,61	3,01	19,46	119,32
Žuvies kepinukas(lašiša) T	K8	120	29,17	32,25	18,02	493,92
Bulvių košė T	G1	200	4	8,9	35,6	229,33
Burokėlių, krienų salotos su aliejumi A	DA15	100	1,39	4,32	37,32	87,71
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			38,28	48,54	111,78	936,76
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	5,3	1	31,2	167
Obuoliai	9.7	200	1,15	0	25,25	157,89
iš viso			6,45	1	56,45	324,89
Procentinė dalis:						14

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Lavašo suktinukai su daržovėmis, jautiena	V6	60/150/40	7,51	35,88	49,85	572,31
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			7,51	35,88	49,85	572,31
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			80,3	120,18	238,12	2397,96

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T	R20	200/6	7,06	11,88	39,02	291,26
Sumuštinis su sūriu PIK-NIK (vaikamas)	9.2	22,5/5/	3,52	5,31	12,28	135,07
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			10,58	17,19	51,3	426,33
Procentinė dalis:						25

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba AT	S14	100	1,73	2,88	9,35	70,34
Kalakutienos perlotas T	K7	100/120	35,81	5,85	74,33	493,4
Baltųjų ridikų salotos su svogūno laiškais A	DJ16	80	3,61	7,79	6,12	109,03
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,09	0,05	1,1	5,24
iš viso			41,94	16,97	91,65	689,53
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Kriaušės	9.7	150	0,92	0	20,2	86
iš viso			3,04	0,4	32,68	153
Procentinė dalis:						9

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Makaronai su fermentinių sūriu	V20	120/60	18,83	15,28	55,22	433,73
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			18,83	15,28	55,22	433,73
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			74,39	49,84	230,85	1702,59

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)	R20	250/7	8,08	14,12	42,86	330,79
Sumuštinis su sūriu PIK-NIK (vaikamas)	9.2	45/10/	7,05	10,62	24,55	230,13
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			15,13	24,74	67,41	560,92
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba AT	S14	200	3,2	3,04	26,88	147,69
Kalakutienos perlotas T	K7	120/150	47,63	7,8	98,86	656,22
Baltųjų ridikų salotos su svogūno laiškais A	DJ16	80	3,61	7,79	6,12	109,03
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,09	0,05	1,1	5,24
iš viso			57,45	19,47	149,1	994,8
Procentinė dalis:						41

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	5,3	1	31,2	167
Kriaušės	9.7	250	1,15	0	25,25	107,5
iš viso			6,45	1	56,45	274,5
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Makaronai su fermentinių sūriu	V20	160/80	25,04	23,3	73,44	576,85
Nesaldinta kinrožių arbata	9.6	200			0	0
iš viso:			25,04	23,3	73,44	576,85
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			104,07	68,51	346,4	2407,07

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Biri grikių kruopų košė AT	R6	200/10	12,2	6,52	67,03	375,6
Pienas		200	6,8	5	20	152,2
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,04	49,82
iš viso			20,4	11,98	97,07	577,62
Procentinė dalis:						38

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščiai AT	S15	150	2,15	2,87	15,59	96,79
Varškės apkepas su kokosu T	K1	200	24,13	15,43	35,78	378,49
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,05	0,96	4,32	30,12
Morkų, porų sal. su saulėražomis, aliejumi A	DA14	100	1,42	4,16	3,11	55,53
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,02	49,82
iš viso			30,26	23,91	70,37	617,62
Procentinė dalis:						41

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Natūralus jogurtas su bananais		125	9,3	8,1	17,23	179,02
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	126,31
iš viso			10,47	8,22	55,27	305,33
Procentinė dalis:						20
Dienos davinio vertė:			61,13	44,11	222,71	1500,57

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas
įsakymu Nr. V-141
2021-10-18

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Biri grikių košė AT	R6	250/10	15,11	8,07	82,99	465,03
Pienas		200	6,8	5	20	152,2
Duona		20	1,4	0,46	10,04	49,82
iš viso			23,31	13,53	113,03	667,05
Procentinė dalis:						39

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščiai A	S15	150	2,15	2,87	15,59	96,79
Varškės apkepas su kokosu T	K1	250	30,16	19,28	44,73	473,11
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,397	1,277	5,746	40,06
Morkų, porų salotos su saulėražomis, aliejumi A	DA14	100	1,42	4,16	3,11	55,53
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Duona		40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			38,037	28,537	90,766	772
Procentinė dalis:						45

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Natūralus jogurtas su bananais		50	5,31	1	29,5	148,23
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	126,31
iš viso			6,48	1,12	67,54	274,54
Procentinė dalis:						16
Dienos davinio vertė:			67,83	43,19	271,34	1713,59

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas
įsakymu Nr. V-141
2021-10-18

6-10 amžiaus grupė
4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)	R8	200/5	7,55	5,95	38,14	237,34
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	22,5/5/	13,11	13,72	16,47	155,3
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			20,66	19,67	54,61	392,64
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba AT	S16	150	11,05	3,34	41,02	238,38
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Kiaulienos troškiny su ryžiais(plovas) T	K42	100/100	21,76	16,49	23,56	329,65
Pekino kop. salotos su žalumais, aliejumi A	DJ20	80	2,55	6,2	5,82	89,28
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			36,17	26,7	74,78	684,22
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Obuoliai	9.7	150	0,86	0	18,93	118,41
iš viso			2,98	0,4	31,41	185,41
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės apkepas su obuoliais	V8	200	24,13	15,43	35,78	418,5
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,63	2,87	20,03
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			24,83	16,06	38,65	438,53
Procentinė dalis:						26
Dienos davinio vertė:			84,64	62,83	199,45	1700,80

A- augalinis patiekalas
T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas
įsakymu Nr. V-141
2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė
4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R8	270/5	10,04	7,92	50,73	354,33
Sumuštinis su ferm. sūriu	9.2	45/10/	6,36	13,52	13,59	201,49
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			16,4	21,44	64,32	555,82
Procentinė dalis:						23

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba AT	S16	150	8,06	2,5	28,51	168,75
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Kiaulienos troškiny su ryžiais(plovas) T	K42	120/120	38,94	38,33	49,33	650,5
Pekino kop. salotos su žalumais, aliejumi A	DJ20	100	2,69	6,21	6,04	90,83
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
iš viso			50,5	47,71	88,26	936,99
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		50	5,3	1	31,2	167
Obuoliai	9.7	200	1,15	0	25,25	157,89
iš viso			6,45	1	56,45	324,89
Procentinė dalis:						14

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės apkepas su obuoliais	V8	260	32,57	20,83	48,3	534,2
Natūralus jogurtas 3,5%		40	1,39	1,27	5,75	40,06
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			33,96	22,1	54,05	574,26
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			107,31	92,25	263,08	2391,96

A- augalinis patiekalas
T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su cinamonu, su sviestu 82% (pienas 100gr.)T	R3	200/4	7,16	5,66	48,72	274,44
Sumuštinis su PIK-NIK (vaikamas)	9.2	22,5/5/	3,52	5,31	12,28	135,07
Arbata be cukraus		200			0	0
iš viso			10,68	10,97	61	409,51
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kopūstų sriuba su pomidorais ir paprika AT	S17	150	8,06	2,5	28,51	153,75
Jautienos befstrogenas T	K52	100	21,31	21,04	6,99	302
Močiutės kruopų košė(miežinės,kvietinės,rugių,žirnių)T	G12	80	3,98	3,56	21,89	135,57
Kaliaropių, agurkų salotos su aliejumi A	DA19	100	2,54	5,17	2,52	66,79
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,02	49,82
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			37,4	32,79	71,31	714,41
Procentinė dalis:						42

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		20	2,12	0,4	12,48	67
Bananai	9.7	180	2,34	0,59	32,19	120,67
iš viso			4,46	0,99	44,67	187,67
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Bulviniai piršteliai su varške	V10	250	4,3	2,22	39,35	298,75
Natūralus jogurtas 3,5%	4.1	40	1,4	1,28	5,75	40,08
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,02	49,82
iš viso:			7,1	3,96	55,12	388,65
Procentinė dalis:						23
Dienos davinio vertė:			59,64	48,71	232,10	1700,24

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

4 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su cinamonu su sviestu 82% (pienas 100gr.)	R3	250/7	6,43	6,96	60	337,9
Sumuštinis su PIK-NIK (vaikamas)	9.2	45/10/	7,05	10,62	24,55	230,13
Arbata be cukraus		200			0	0
iš viso			13,48	17,58	84,55	568,03
Procentinė dalis:						27

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kopūstų sriuba su pomidorais ir paprika AT	S17	150	2,16	2,89	12,89	86,19
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Jautienos befstrogenas T	K52	130	28,35	27,98	9,3	402,4
Močiutės kruopų košė(miežinės,kvietinės,rugių,žirnių)T	G12	150	7,47	6,68	41,05	254,21
Kalmarų, agurkų salotos su aliejumi A	DA19	100	0,79	4,21	7,57	71,27
Vanduo su citrina be cukraus		200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			39,58	42,46	75,02	840,59
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Trapiutis		30	3,18	0,6	18,72	100,5
Bananai	9.7	300	2,34	0,59	32,19	143,37
iš viso			5,52	1,19	50,91	243,87
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Bulviniai piršteliai su varške	V10	300	4,18	1,15	83,53	359,68
Natūralus jogurtas 3,5%		40	1,4	1,28	5,75	40,08
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
iš viso:			8,54	2,95	109,8	486,56
Procentinė dalis:						23
Dienos davinio vertė:			67,12	64,18	320,28	2139,05

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
5-kių grūdų dribsnių košė (pienas 100g) su sviestu (82%) T	R22	200/5	7,06	11,88	39,02	251,26
Sumuštiniai su kiaulienos vyniotiniu	9.1	25,5/5/	3,92	4,31	13,28	160,07
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			10,98	16,19	52,3	411,33
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška perlinių kruopų sriuba T	S15	150	4,12	11,28	8,17	186,66
Menkės file suktinukai su sūriu, špinatais T	K62	110	26,25	15,6	11,33	290,72
Virtos bulvės A	G6	80	3,04	5,84	18,48	128,8
Burokėlių, krienų, porų salotos su aliejumi A	DA15	80	0,99	3,24	5,91	56,77
Vanduo su citrina	9.5	200	0,14	0,08	1,48	7,2
iš viso			34,54	36,04	45,37	670,15
Procentinė dalis:						39

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		40	4,24	0,8	24,96	134
Kriaušės	9.7	150	0,7	0	15,16	64,5
iš viso			4,94	0,8	40,12	198,5
Procentinė dalis:						12

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Miltiniai blynai su mangais	V19	100	7,21	10	38,42	304,4
3,5% natūralus jogurtas		40	3,03	2,75	3,58	51,2
viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			12,46	13,14	57,39	420,7
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			62,92	66,17	195,18	1700,68

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

4 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
5-kių grūdų dribsnių košė (pienas 100g) su sviestu (82%)	R22	270	8,08	14,12	42,86	330,79
Sumuštiniai su kiaulienos vyniotiniu	9.1	45/10/	7,05	10,62	24,55	249,13
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			15,13	24,74	67,41	579,92
Procentinė dalis:						25

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška perlinių kruopų sriuba T	S15	150	4,12	15,28	8,17	186,66
Žuvies suktinukas su sūriu, špinatais T	K62	140	36,44	16,89	15,07	358,06
Virtos bulvės A	G6	200	4	8,9	35,6	229,33
Burokėlių, krienų salotos su aliejumi A	DA15	100	1,39	4,32	8,32	77,71
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	9.5	200	0,14	0,08	1,48	7,2
iš viso			49,05	45,99	89,16	945,76
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Trapuris		50	5,3	1	31,2	167
Kriaušės	9.7	150	0,7	0	15,16	64,5
iš viso			6	1	46,36	231,5
Procentinė dalis:						10

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Miltiniai blynai su mangais	V19	200	10,82	19,41	57,62	440,9
3,5% natūralus jogurtas		40	5,3	4,82	6,27	89,6
viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,39	15,39	65,1
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso:			18,34	24,62	79,28	595,6
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			88,52	96,35	282,21	2352,78

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų kruopų košė su mangais sviestu (82%) (pienas 100g)T	R10	200/5	6,45	5,9	44,96	258,76
Sumuštinis su varškės sūriu (9%)	9.3	15/30/5	4,15	8,07	10,08	119,72
Arbata be cukraus		200			0	0
iš viso			10,6	13,97	55,04	378,48
Procentinė dalis:						22

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pievagrybiais AT	S19	150	1,95	2,81	15,62	95,58
Kalakutienos maltinukas T	K36/1	100/65	24,98	5,33	30,17	268,6
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Ryžių košė AT	G8	150	4,86	1,49	42,27	202
Daržovių asorti (agurkai ,pomidorai,morka)A	D32	100	1,27	5,57	7,06	61,45
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			33,87	15,9	99,33	654,15
Procentinė dalis:						38

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		30	3,18	0,6	18,72	100
Obuoliai	9.7	300	2,34	0,59	32,19	143,37
iš viso			5,52	1,19	50,91	243,37
Procentinė dalis:						14

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Bulvių apkepęs	V9	250	17,06	10,38	33,53	313,63
Pienas		200	6,8	5	9,8	111,4
iš viso:			23,86	15,38	43,33	425,03
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			73,85	46,44	248,61	1701,03

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio
centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

4 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų kruopų košė su mangais sviestu (82%) (pienas 100g)	R10	250/10	7,52	7,7	49,95	338,57
Sumuštinis su varškės sūriu (9%)	9.3	15/40/10	5,51	10,73	13,41	192,23
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			13,03	18,43	63,36	530,8
Procentinė dalis:						24

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pievagrybiais AT	S19	S	2,6	3,75	20,82	127,44
Kalakutienos maltinukas lavaše T	K36	130/80	33,23	7,09	40,13	357,23
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Ryžių košė AT	G8	150	4,86	1,49	42,27	202
Daržovių asorti (agurkai ,pomidorai,morkos)A	D32	100	1,27	5,57	7,06	61,45
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,65	25,65	108,5
Vanduo su citrina be cukraus	9.5	200	0,11	0,06	1,38	6,48
iš viso			46,47	19,25	140,14	883,14
Procentinė dalis:						40

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Traputis		30	3,18	0,6	18,72	100
Obuoliai	9.7	300	2,34	0,59	32,19	143,37
iš viso			5,52	1,19	50,91	243,37
Procentinė dalis:						11

Vakarienė 19.30-20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Bulvių apkepas	V9	250	17,06	10,38	73,53	421,11
Pienas		200	6,8	5	9,8	111,4
iš viso:			23,86	15,38	83,33	532,51
Procentinė dalis:						24
Dienos davinio vertė:			88,88	54,25	337,74	2189,82

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kuskus košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R24	200/6	6,856	3,944	28,32	214,4
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,02	49,82
Sviestas		10	0,05	8,18	0,08	74,14
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			8,306	12,584	38,42	338,36
Procentinė dalis:						28

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkų sriuba AT	S20	150	2,17	2,94	9,54	73,34
Vištienos maltinukas su avižiniais dribsniais T	K3	100	25,31	2,21	3,55	135,31
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Biri grikių košė AT	G19	100	5,71	5,53	31,23	197,45
Morkų, kivių, salotos su aliejumi A	DJ22	100	3,38	6,88	3,35	88,8
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,02	49,82
iš viso			38,78	18,69	62,07	571,63
Procentinė dalis:						47

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Natūralus jogurtas su bananais		125	9,3	8,1	17,23	179,02
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	126,31
iš viso			10,47	8,22	55,27	305,33
Procentinė dalis:						25
Dienos davinio vertė:			57,56	39,494	155,76	1215,32

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro l. e. direktoriaus pareigas

įsakymu Nr. V-141

2021-10-18

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

4 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.30-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T	R24	250/6	8,57	4,93	35,4	268
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,46	10,02	49,82
Sviestas		10	0,05	8,18	0,08	74,14
Arbata be cukraus	9.6	200			0	0
iš viso			10,02	13,57	45,5	391,96
Procentinė dalis:						28

Pietūs 12.00-12.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkų sriuba AT	S20	150	2,17	2,94	9,54	73,34
Vištienos maltinukas su avižiniais dribsniais T	K3	130	33,67	2,94	4,72	179,96
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,7	0,64	2,83	20,04
Biri grikių košė AT	G19	150	7,59	7,35	41,53	262,6
Morkų,kivių salotos su aliejumi A	DJ22	100	2,54	5,17	2,52	66,79
Vanduo su uogomis be cukraus	9.5	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,92	20,04	99,64
iš viso			49,58	19,99	82,73	709,24
Procentinė dalis:						52

Pavakariai 16.20-16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			energinė vertė (kcal)
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Natūralus jogurtas su bananais		50	5,31	1	29,5	148,23
Obuoliai	9.7	250	1,17	0,12	38,04	126,31
iš viso			6,48	1,12	67,54	274,54
Procentinė dalis:						20
Dienos davinio vertė:			66,08	34,68	195,77	1375,74

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu