



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Antrekotas individualias receptūras

Vilniaus Filaretų pradinė mokykla

Filaretų g. 43A, Vilnius

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

PAVAKARIŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00

val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	80/10	9,46	3,50	9,03	105,50
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai)	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Antradienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su bananais	M010	80	3,40	5,50	13,90	100,50
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

1 Savaitė
Trečiadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100	8,55	4,77	11,84	134,80
Uogų užpilas	TK 10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lazanija su mėsa	A8	100	8,42	9,73	16,52	142,10
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai)	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Penktadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių-sūrio blyneliai	U029-1	80	2,59	5,18	18,42	130,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00

2 Savaitė
Pirmadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	V011.3	100	7,48	4,54	8,92	107,18
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0

2 Savaitė
Antradienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausoįantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Trečiadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (žali žirneliai, cukinijos, pomidorai) (tausoįantis) (augalinis)	AA12	100	6,15	5,35	14,65	157,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omletas su sūriu ir mokinių dešrelėmis	Ki003-1	80/10	9,46	3,50	9,03	105,50
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbata nesaldinta	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Penktadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Varškėčiai	V003	100	3,50	2,25	5,09	52,78
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	100	2,43	1,58	10,84	67,00

3 Savaitė
Pirmadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu	K11	100	3,50	2,25	5,09	52,78
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Antradienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5,67	8,70	29,11	236,63
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**3 Savaitė
Trečiadienis**

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu	A66	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Fermentinis sūris		20	8,30	6,40	0,02	90,80
Daržovių lazdelės (pagal sezoną paprika, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**3 Savaitė
Ketvirtadienis**

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojuantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**3 Savaitė
Penktadienis**

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M010.1	60/40/ 15/15	11,52	11,52	26,28	242,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Pirmadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių virtinukai su varške	A61	80	3,86	5,11	8,92	96,26
Grietinės padažas	P01	10	0,18	2,88	0,53	20,10
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

4 Savaitė
Antradienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr010 D003	60/40	3,80	2,50	20,70	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00

4 Savaitė
Trečiadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su obuoliais	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	156,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausoįantis)	M013.1	100	6,36	2,69	17,09	118,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Penktadienis

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omlets su kietuoju sūriu (tausoįantis)		80/10	6,19	7,30	2,77	101,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais	D006	50	0,50	0,10	3,100	14,25
Aviečių arbata (be cukraus)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Direktorius

Pavel Puchniak