

UAB „KEVINTA“

Vilniaus Švento Kristoforo Gimnazija

Kazliškių g. 4. Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. bei vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

Parengė: Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu!

UAB "KEVINTA"

Direktorė Alvyra Žemaitienė



11 metų mityresnių metų amžiaus grupė UAB KEVINTA

I savaitės
PIRMADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	3-3/18TV 1N	220	7,0	7,2	63,7	347,9
Mažas sviestinis kruasanas		40	3,2	8,4	18,0	162,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,2	15,6	81,7	510,6

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPVVg 1N	200	3,9	2,8	12,8	92,1
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	3,9	0,9	22,8	114,8
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	70(20)	18,2	12,1	9,8	220,7
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	130	4,5	2,3	26,4	144,3
Paprikų, pomidorų ir agurkų rinkinukas (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	80	1,8	0,6	7,8	43,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Iš viso:			32,9	19,1	96,6	689,7

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	K-6-10-01	150	6,0	7,6	28,5	206,2
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	15	0,5	1,5	0,6	18,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,5	9,1	29,1	224,4

Direktorė
Irmė Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



1/1 metų ir vyresnių metų amžiaus grupė UAB KEVINTA

I savaitę

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	K-6-10-13	220	6,1	9,7	47,0	299,4
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	6,0	8,3	13,9	153,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,1	17,9	60,9	453,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 1N	200	5,3	3,5	20,9	136,5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	3,9	0,9	22,8	114,8
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	115	20,6	11,6	15,0	246,4
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	220	2,2	0,9	11,0	60,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Iš viso:			34,0	19,7	97,8	704,4

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	K-6-10-02	120	4,4	4,6	24,3	156,8
Bandelė su cinamonu	K-6-10-03	40	3,2	3,0	19,4	119,5
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,6	7,6	43,7	276,3

Direktorė
Alyvra Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



11 metų ir vyresnių metų amžiaus gr UAB KEVINTA

I savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	3-3/7TVG 1N	220	11,5	6,3	57,2	331,7
Jogurtas (3,2% riebi.)	14-2/1	160	5,8	5,1	24,3	166,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,3	11,4	81,5	498,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/18ATGPVVG 1N	200	2,3	10,1	7,8	131,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,8	21,4	107,6
Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	10-2/60TG 1N	(90/150)/44	22,4	7,6	33,7	292,7
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVG 1N	90	2,2	7,6	4,1	93,7
Agurkai	18/22 3	65	0,5	0,1	1,5	9,2
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	115	0,5	0,5	15,0	65,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,5	26,7	83,4	700,0

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtiniai viso grūdo blynai	K-6-10-07	130	11,8	8,2	38,3	279,4
Trintos braškės	15-1/10AGPVVG 1N	25	0,2	0,1	1,9	8,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,0	8,3	40,3	287,4

Direktorė
Alovra Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



11 metų ir vyresnių metų amžiaus grupė UAB KEVINTA

I savaitė

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K-6-10-14	220	6,2	7,8	53,3	308,3
Jogurtas	14-2/1	65	1,8	8,6	11,8	132,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,0	16,4	65,1	440,4

Pietūs

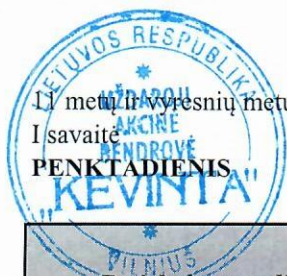
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta keptų daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/33ATGPVVG 1N	200	1,6	3,6	15,5	101,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	K-6-10-16	105	23,9	3,8	18,7	204,8
Grikiai su morkomis ir cukinija (tausojantis)	3-5/103TGVPc 1N	150	3,1	9,8	16,6	167,1
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPVVG 1N	155	1,5	5,1	9,6	90,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Iš viso:			33,4	23,3	89,3	700,5

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	K-6-10-04	120	9,3	8,4	37,1	257,7
Natūralus jogurtas (2,5 %)		40	1,4	1,0	1,9	22,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,7	9,4	39,0	279,8

Direktorė
Iveta Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



11 metų ir vyresnių metų amžiaus grupė UAB KEVINTA

I savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-6-10-15	220	9,0	11,5	38,4	292,7
Bandelė su dešrele	16-1/3V 1N	80	5,7	7,2	13,6	141,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,7	18,7	52,0	434,4

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20ATPVVg 1N	200	6,3	3,1	22,4	142,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,8	21,4	107,6
Menkės maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	K-6-10-17	90 (45/45)	11,6	20,5	5,8	253,8
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	120	2,9	2,4	29,7	152,3
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	195	2,0	0,8	9,8	53,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Iš viso:			26,6	27,7	95,6	738,8

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K-6-10-05	150	13,3	9,3	43,4	316,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,3	9,3	43,4	316,3

Direktorė
Iveta Žemaitienė

✓
Čerškienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



11 metų ir vyresnių metų amžiaus gru UAB KEVINTA

II savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su aguonomis (tausojantis)	3-3/16TV 1N	220	9,3	12,5	44,5	327,1
Viso grūdo sumuštiniai su virta kalakutiena ir daržovėmis	16-1/6 2N	90	5,9	6,0	17,6	147,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,2	18,5	62,1	474,8

Pietūs

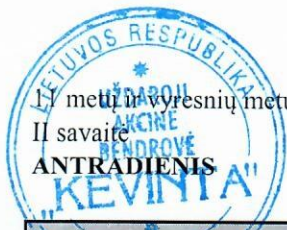
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg 1S	200	1,5	8,8	8,7	120,3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,8	21,4	107,6
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	10-5/100TGP 10N	130	16,9	11,6	5,7	195,0
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	130	3,3	2,8	35,6	181,2
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	2-1/7AGPPcVVg 10N	130	1,5	3,5	7,8	68,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Iš viso:			27,5	28,1	96,1	747,3

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	120	16,5	20,6	15,3	312,2
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	15	0,5	1,5	0,6	18,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,0	22,1	15,9	330,4

Direktorė
Alvyra Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



17 metų ir vyresnių metų amžiaus gr UAB KEVINTA

II savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis (tausojantis)	3-3/11TV 1N	220	8,9	8,4	41,8	278,2
Pik-Nik sūrio lazdelė	18/31 1	50	13,4	10,4	0,2	147,6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,3	18,8	42,0	425,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 1N	200	5,5	2,1	19,5	119,4
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,8	21,4	107,6
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	K-6-10-18	180(90/90)	27,5	23,4	25,6	415,9
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	50	1,4	2,9	7,8	63,0
Agurkai	18/22 2	40	0,3	0,1	0,9	5,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Iš viso:			38,6	29,5	81,7	740,2

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvinukai (tausojantis)	K-6-10-06	200	7,6	8,1	43,5	278,1
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	20	0,7	2,0	0,8	24,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,3	10,1	44,3	302,4

Direktorė
Ivyra Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



11 metų ir vyresnių metų amžiaus grupė UAB KEVINTA

II savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 1N	220	6,2	9,7	47,0	299,4
Orkaitėje keptas viso grūdo prancūziškas skrebutis	16-8/168VPc 1N	60	8,8	5,9	16,3	153,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,0	15,6	63,3	452,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	200	4,7	5,9	14,3	129,4
Konvekciniame krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis) Ž	9-7/144T	120	22,4	0,5	0,1	94,0
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	190	9,4	9,9	52,0	334,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	200	2,0	0,8	10,0	55,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Iš viso:			38,7	17,3	82,9	642,1

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	K-6-10-09	200	4,0	6,3	34,1	208,0
Kefyras		200	6,1	5,0	8,0	100,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,1	11,3	42,1	308,0

Direktorė
Iveta Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



I I metų ir vyresnių metų amžiaus gru UAB KEVINTA

II savaitė

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	K-6-10-03	220	7,8	7,5	45,5	280,8
Mažas sviestinis kruasanas		45	3,6	9,5	20,3	183,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,4	17,0	65,8	463,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 1N	200	1,5	3,9	9,1	77,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,8	21,4	107,6
Morkų ir kalakutienos troškinys (tausojantis)	10-5/104TG 1N	170	16,7	16,8	11,2	263,0
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	K-6-10-19	140	4,8	2,0	36,8	184,9
Agurkai	18/22 5	130	1,0	0,3	3,0	18,5
Pomidorai	18/23 4	105	1,1	0,2	4,3	23,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Iš viso:			29,2	24,4	97,5	726,5

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (tausojantis)	4-8/160TGV 1N	170	16,1	7,8	41,5	300,5
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	20	0,5	1,5	0,6	18,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,6	9,3	42,1	318,7

Direktorė
Iveta Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė

14 metų ir vyresnių metų amžiaus gr UAB KEVINTA

II savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avižinių kruopų košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/19ATPcV 1N	220	8,9	13,1	38,2	306,8
Viso grūdo sumuštiniai su kiaušiniais ir pomidorais	16-1/7V 1N	70	5,3	7,1	13,6	139,9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,2	20,2	51,8	446,7

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis)	1-3/29TV 1N	200	1,8	4,0	15,3	104,3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,8	21,4	107,6
Traškios vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/162TGP 1N	115	26,5	7,4	6,3	198,2
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis)	4-8/166ATGPVVg 1N	105	2,4	6,0	21,8	150,5
Konservuoti žirneliai	18/77 1	65	3,2	0,1	10,3	55,0
Troškinti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/5ATGPVVg 1N	85	1,6	6,0	9,2	97,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Iš viso:			39,6	24,7	96,0	764,2

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Plovas su vištiena (tausojantis)	K-6-10-10	170	15,6	7,3	43,4	303,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,6	7,3	43,4	303,4

Direktorė
Ivra Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė

1/1 metų ir vyresnių metų amžiaus gru UAB KEVINTA

III savaitė

PIRMADIENIS



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 2N	220	11,0	11,5	60,2	387,7
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	105	0,4	0,4	13,7	60,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,4	11,9	73,9	447,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Makaronų sriuba su kalafiorais (tausojantis)	1-3/30T 1N	200	2,8	2,8	9,4	74,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	65	4,8	1,0	27,8	139,9
Vištienos šlaunelės kokosų kreme (tausojantis)	10-8/166TPG 1N	125 (100/25)	20,4	20,1	1,6	270,0
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 1N	155	3,7	3,3	32,1	172,8
Agurkai	18/22 5	130	1,0	0,3	3,0	18,5
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,7	27,5	73,9	675,3

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Bananiniai ir obuoliniai blynėliai	6-6/128V 1N	150	9,0	12,3	45,5	329,0
Natūralus jogurtas (2,5 %)		40	1,4	1,0	1,9	22,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	13,3	47,4	351,0

Direktorė
Irena Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė

11 metų ir vyresnių metų amžiaus gr UAB KEVINTA

III savaitė
ANTRADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 1N	220	12,0	14,7	45,2	360,8
Mažas sviestinis kruasanas		40	3,2	8,4	18,0	162,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,2	23,1	63,2	523,5

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/32ATGPVg 1N	200	2,7	6,4	10,4	110,4
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	65	4,8	1,0	27,8	139,9
Švediškai jautienos kukuliai (tausojantis)	12-8/1T 1N	100	18,1	13,1	9,1	226,4
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	120	2,6	4,1	19,2	122,9
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	155	1,5	5,1	9,6	90,1
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Iš viso:			30,2	30,2	93,1	764,0

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti viso grūdo varškėčiai su aguonomis (tausojantis)	7-8/167TV 1N	150	27,9	17,8	35,5	414,0
Natūralus jogurtas (2,5 %)		40	1,4	1,0	1,9	22,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,3	18,8	37,4	436,0

Direktorė
Ira Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė



11 metų ir vyresnių metų amžiaus § UAB KEVINTA

III savaitė
TREČIADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas (tausojantis)	3-3/4TGV 1N	220	8,0	7,4	44,5	276,8
Viso grūdo sumuštiniai su virta kalakutiena ir daržovėmis	16-1/6 1N	105	6,9	7,0	20,5	172,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,9	14,4	65,0	449,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis) (augalinis)	1-3/28ATPVVg 1N	200	5,0	2,4	20,7	124,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	65	4,8	1,0	27,8	139,9
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	10-8/165TG 1N	160	25,2	13,8	4,8	244,2
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	110	2,7	2,2	27,2	139,6
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	130	1,4	0,5	6,4	35,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	105	0,4	0,4	13,7	60,1
Iš viso:			39,5	20,4	100,5	743,6

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/169	175	8,2	7,4	35,1	240,2
Jogurtinė grietinė (10 %)	18/7 2	15	0,5	1,5	0,6	18,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,7	8,9	35,7	258,4

Direktorė
Alvyra Žemaitienė

Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė

11 metų ir vyresnių metų amžiaus gru UAB KEVINTA

III savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis (tausojantis)	3-3/11TV 2N	220	8,9	8,3	41,7	278,1
Mielinės bandelės su varške ir aguonomis	16-8/163V 1N	50	5,6	9,3	17,1	173,9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,5	17,6	58,8	452,0

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu (tausojantis)	1-3/34TGV 1N	200	6,4	9,4	20,2	191,1
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	25	1,9	0,4	10,7	53,8
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 1N	100 (90/10)	16,2	9,8	7,5	182,7
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	100	4,9	5,2	27,4	176,3
Pomidorai	18/23 1	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Agurkai	18/22 1	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 1N	105	2,3	4,4	12,0	97,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,9	29,8	92,6	770,6

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virta pieniška dešrelė su makaronais (tausojantis)	K-6-10-12	150	14,2	16,0	36,9	350,2
Šviežias agurkas		70	0,5	0,1	2,0	11,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,7	16,1	38,9	361,2

Direktorė
Iveta Žemaitienė



Vilniaus šv. Kristoforo gimnazijos
Direktorė
Irma Čerškienė

