

GELGAUDIŠKIO „ŠALTINIO“ UGDYMO CENTRAS

Parko g. 7, Gelgaudiškis, LT-71426 Šakių rajonas

15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11+ metų vaikams

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pagal gydytojų rekomendacijas maistas turi būti tiekiamas pertrintas

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 18:00 val.

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produkty

Pietūs 12:00 val.

[illegible]

Pavakariai 15:30 val.

	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					



2

1 savaitė - Antradienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Riebios žuvies (lašišos-jūros lydekos) maltinukas (tausojantis)	PMA39/1	120	24,92	15,33	1,79
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	3,33	0,16	28,84
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,72	5,17	13,13
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	36,58	23,36	68,72

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Keptas kiaušinis	A65	80	6,4	9,78	0,113
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Arbata be cukraus su citrina	Gér5	150	0,04	0,02	0,48
		Iš viso:	10,01	12,70	24,75

1 savaitė - Trečiadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų



Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Netikras zuikis (tausojantis)	A33	140	19,83	17,85	14,56
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	G8	80	3,5	3,6	19,2
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	100	0,63	1,57	4,25
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	28,30	26,80	64,92

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10/10/30	3,57	2,90	24,16
Sezoninės daržovės		50	0,70	0,30	3,50
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	4,3	3,2	27,7



4

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	150	37,28	10,27	12,56
Morkų ir svogūnų padažas (tausojantis)	P9	40	2,05	4,18	10,79
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	S1	75	0,63	1,57	4,25
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	48,90	20,12	78,84

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai,	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Naminiai sausainiai	27	80	6,88	19,60	55,20
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	6,88	19,60	55,20



5

1 savaitė - Penktadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (be pieno) (tausojantis)	A36/1	150	25,60	29,86	12,88
Bulvių košė su krapais (be pieno 2,5%, be sviesto 82%) (augalinis)	G – 11/1	100	2,00	0,10	19,70
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	100	1,01	9,54	8,96
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,7	43,2	67,3

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Sezoninės daržovės		50	0,75	0,44	3,50
Iš viso:			5,53	9,30	33,02



6

2 savaitė - Pirmadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
			D	D	D	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,37	94,77
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Konvekciniėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	A59	100	25,14	9,63	11,11	254,48
Virti makaronai (tausojantis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,16	3,63	6,99	66,37
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			36,7	19,9	73,3	636,1

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
			D	D	D	
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52	211,3
Iš viso:			4,8	8,9	29,5	211,3



7

2 savaitė - Antradienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (be pieno) (tausojantis)	A41/1	180(96/100) 60	25,33	5,44	28,08
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62
Naminiai sausainiai	27	50	2,90	10,45	25,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,44	23,20	80,44

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Sezoninių daržovių rinkinys		70	0,70	0,30	3,50
Iš viso:			4,27	3,20	27,66



8

2 savaitė - Trečiadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (be pieno produktų) (tausojantis)	Sr31/2	150	6,84	2,26	9,35
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,10	9,18
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	A – 33/1	100	16,40	15,50	11,31
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	G20	120	2,75	7,43	23,06
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	S17	100	1,73	5,14	11,69
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,68	30,43	64,59

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Sezoninės daržovės		50	0,75	0,44	3,50
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,53	9,30	33,02



9

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	100	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			38,6	30,1	68,7	695,6

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16	138,60
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,97	3,30	27,17	152,94



10

2 savaitė - Penktadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
		D	D	D	D	D
Ryžių sriuba su mėsos frikadelėmis (tausojantis)	Sr37	150	5,27	7,01	11,99	132,13
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Žuvies kepsnys (Lydekos filė)	A7	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3,27	3,12	24,70	131,28
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,5	21,2	67,5	584,9

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliava	
		D	D	D	D	D
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12	128,56
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,9	5,0	16,1	128,6



11

3 savaitė - Pirmadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Troškinta kalakutiena (be grietinės) (tausojantis)	A58/1	120	24,46	8,11	4,82
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G8	80	3,5	3,6	19,2
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,8	18,1	54,0

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Naminiai sausainiai	27	80	6,88	19,60	55,20
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,9	19,6	55,2



3 savaitė - Antradienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,14	9,62
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	A76	150	23,01	22,08	9,05
Morkų ir svogūnų padažas (tausojantis)	P9	40	2,05	4,18	10,79
Bulvių košė su krapais (be pieno 2,5%, be sviesto 82%) (augalinis) (tausojantis)	G – 11/1	100	2,00	0,10	19,70
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	100	1,01	9,54	8,96
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,2	39,6	73,5

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Keptas kiaušinis	A-65	80	6,40	9,78	0,13
Viso grūdo batonas	10	40	3,92	2,24	18,36
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,32	12,02	18,49



13

3 savaitė - Trečiadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augaalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Žuvies kepsnys (Lydekos filė)	A7	100	19,35	7,99	5,40
Morkų ir svogūnų padažas (tausojantis)	P9	80	4,10	8,36	21,58
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,14
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,78	5,03	6,24
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	30,4	25,3	78,6

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10// 30	3,57	2,90	24,16
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	3,6	2,9	24,2



14

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Kreminė moliūgų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	Sr33	150	2,04	3,31	10,01
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		100	1,00	0,60	4,50
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			35,7	27,7	51,9

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Iš viso:			4,78	8,86	29,52



15

3 savaitė - Penktadienis

Pertrintas maistas. Dieta be pieno produktų

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
			D	D	D
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	2,69	1,28	11,10
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Bulvių plokštainis su paukštiena (be pieno)	PM-A – 6	250	29,28	30,90	43,97
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,13	32,86	74,82

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
			D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//3 0	3,57	2,90	24,16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,0	3,3	27,2