

Klaipėdos „Universa Via“ Tarptautinė mokykla
Baltikalnio g.11, Klaipėda

Mokinių maitinimą organizuoja UAB „Bono grupė“,
Direktorius Povilas Jankauskas, Naikupės 14, Klaipėda, tel. 8 69465235

15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS
4-7 METŲ AMŽIAUS

Maitinimo laikas
Nuo 10:30 iki 15:00val.

Tvirtina:
Klaipėdos „Universa Via“ Tarptautinė mokykla
Direktorė:



Tvirtina:
UAB „Bono Grupė“
Direktorius Povilas Jankauskas



PIRMA SAVAITĖ, pirmadienis							1
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,50	
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56	
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			10,40	12,19	40,93	312,06	
PIRMA SAVAITĖ, antradienis							2
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60	
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,59	0,39	19,70	85,00	
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			9,43	7,90	53,24	314,60	
PIRMA SAVAITĖ, trečiadienis							3
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40	
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			9,54	3,41	67,77	338,03	
PIRMA SAVAITĖ, ketvirtadienis							4
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11	
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56	
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			9,12	13,65	39,10	301,67	
PIRMA SAVAITĖ, penktadienis							5
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95	
Kivi deserta su jogurtu	1D	80/20	1,40	0,63	12,34	52,20	
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45	
Iš viso:			12,45	6,50	55,93	310,60	
ANTRA SAVAITĖ, pirmadienis							6
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	7,21	7,36	39,93	255,00	
Uogienė	19P	30	0,01	0,00	21,27	81,30	
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			7,22	7,36	61,20	336,30	
ANTRA SAVAITĖ, antradienis							7
Pusryčiai val.			AB/2018				
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Omletas (tausojantis)	91A	100	10,93	14,32	6,66	198,05	
Šv. Pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80	
Švieži arba rauginti agurkai	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40	
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,42	86,08	
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			14,61	15,00	29,64	295,33	

ANTRA SAVAITĖ, trečiadienis		8					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,50	
Kefyro kokteilis su bananais ir uogomis	200B	200	6,00	0,80	20,40	114,00	
Iš viso:			15,86	4,92	60,52	348,50	
ANTRA SAVAITĖ, ketvirtadienis		9					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60	
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40	
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			9,61	7,41	56,26	329,00	
ANTRA SAVAITĖ, penktadienis		10					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00	
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00	
Iš viso:			12,94	11,61	39,35	318,00	
TREČIA SAVAITĖ PIRMADIENIS		11					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta avinžirnių kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40	
Traputis	8Š	10	0,89	0,24	20,46	85,50	
Nesaldinta juodoji arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			10,74	10,07	55,59	344,90	
TREČIA SAVAITĖ ANTRADIENIS		12					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Omletas (tausojantis)	91A	100	10,93	14,32	6,66	198,05	
Šv. Pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80	
Duona	1Š	40	2,96	0,52	20,42	86,08	
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45	
Iš viso:			17,47	17,43	33,75	342,38	
TREČIA SAVAITĖ TREČIADIENIS		13					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	106A	150	11,48	7,82	63,73	361,01	
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			11,48	7,82	63,73	361,01	
TREČIA SAVAITĖ KETVIRTADIENIS		14					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40	
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			9,54	3,41	67,77	338,03	
TREČIA SAVAITĖ PENKTADIENIS		15					
Pusryčiai val.		AB/2018					
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)		
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200	8,86	4,02	40,22	235,55	

Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			12,04	6,53	52,73	316,63

