

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Vilniaus Barbaros Radvilaitės progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

Mokyklos direktorė
Inga Vargalienė

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, auqalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	150g	36,75	10,56	13,23	295,58
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			44,27	22,65	49,68	565,30

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	270g	39,12	30,02	34,61	565,89
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			40,44	30,49	43,59	606,09

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	14,27	342,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			44,13	27,38	49,57	606,94

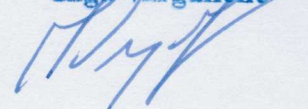
Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	2A	300g	43,56	23,13	16,14	433,98
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Iš viso:			48,16	27,26	41,30	587,47

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Mokyklos direktorė
Inga Vargaliciė



1 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir orietine (tausojantis)	12S	150/6g	1,82	5,00	11,71	96,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,78	5,64	28,77	182,11

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	300g	48,30	31,98	62,94	459,15
Uogų kokteilis su jogurtu	14G	200 g	3,70	1,90	19,40	102,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			52,00	33,88	82,34	561,15

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	150g	29,02	11,98	8,10	260,54
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1,61	17,21	10,59	171,69
Iš viso:			33,35	33,89	47,64	595,99

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša (tausojantis)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Žali žirneliai	41S	75g	3,68	0,15	11,85	48,00
Iš viso:			33,16	27,10	45,78	533,73

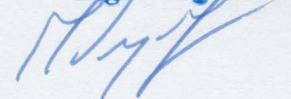
Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	300g	20,40	8,76	71,49	442,41
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			21,60	23,76	73,04	588,91

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Mokyklos direktorė
Inga Vargalėnė



1 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	100g	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			37,74	28,52	50,04	590,34

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	250g	37,63	25,90	41,15	552,18
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			38,95	26,37	50,13	592,38

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	00/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	100g	1,26	13,44	11,73	116,27
Iš viso:			26,31	58,30	36,72	710,25

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	125g	33,60	22,76	10,69	382,09
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	100g	1,26	13,44	11,73	116,27
Iš viso:			37,93	38,96	39,20	600,69

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Mokyklos direktorė
Inga Vargalienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Svž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6g	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,53	5,62	25,91	167,94

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	4A	250g	39,33	19,40	23,35	400,48
Bulvių košė su sviestu	2Gar	100g	1,81	3,42	15,87	100,38
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			43,18	30,61	48,51	604,32

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	250g	39,18	26,78	41,41	574,00
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			40,50	27,25	50,39	614,20

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	120g	26,65	14,12	14,38	289,51
Bulvių košė su sviestu	2Gar	100g	1,81	3,42	15,87	100,38
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			30,50	25,33	39,53	493,35

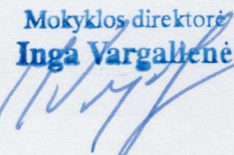
Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36,66	25,00	1,02	380,58
Bulvių košė su sviestu	2Gar	100g	1,81	3,42	15,87	100,38
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			40,51	36,21	26,18	584,42

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Mokyklos direktorė
Inga Vargalienė



1 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150g	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,69	3,84	26,92	159,07

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110g	27,12	19,02	2,23	286,04
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su obuoliais, aliejaus padažu	23S	150g	1,53	14,39	17,30	193,55
Iš viso:			30,99	37,23	36,00	588,12

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	225g	27,22	18,21	55,08	489,57
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			28,86	18,55	73,49	566,97

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	32,48	25,46	10,41	393,11
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su obuoliais, aliejaus padažu	23S	150g	1,53	14,39	17,30	193,55
Iš viso:			36,35	43,67	44,18	695,19

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g	30,00	17,86	9,45	315,03
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su obuoliais, aliejaus padažu	23S	150g	1,53	14,39	17,30	193,55
Iš viso:			33,87	36,07	43,22	617,11

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Mokyklės direktorė
Inga Vargalėnė