

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

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.

2 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Ziedinių kopustų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,43	3,81	25,49	149,35

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su padažu (tausojantis)	29A	150/60g	42,24	19,16	10,34	374,96
Virti nešlifuoti ryžiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	150g	2,26	14,85	9,09	165,77
Iš viso:			50,89	34,30	33,50	619,62

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	300g	36,00	20,07	60,96	570,38
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			37,44	20,49	76,69	638,13

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Paukštienos-grikių troškiny (tausojantis)	5A	230g	43,86	20,08	35,35	487,72
Pekiniai kopūstai su agurkais, porais ir al. aliejaus padažu	54S	150g	2,06	14,72	6,03	156,77
Iš viso:			45,92	34,80	41,38	644,49

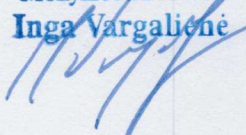
Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			36,03	21,85	57,98	564,73

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 Vargaliene



2 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	2S	150/6g	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,79	5,67	30,89	191,10

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	280	21,40	16,02	67,00	535,44
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			22,84	16,43	82,73	603,19

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	300g	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			16,12	27,68	60,95	547,98

Pietūs*

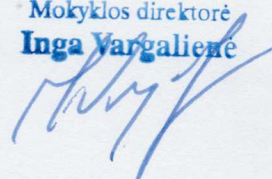
3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	150g	31,96	21,06	17,42	382,32
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	100g	3,18	12,13	12,90	161,20
Iš viso:			37,48	37,01	46,79	652,05

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Balandėliai su kiauliena su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)	63A	300/60g	28,98	35,91	30,27	540,48
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	40S	50g	0,69	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	38S	100g	0,30	0,20	2,30	11,00
Iš viso:			31,04	36,43	45,44	608,58

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


2 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150g	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,91	3,88	31,31	182,29

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g	30,00	17,86	9,45	315,03
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1,76	2,87	12,35	81,40
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	100g	1,34	9,91	6,47	110,51
Iš viso:			33,10	30,64	28,27	506,94

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	220g	37,77	23,56	36,54	505,12
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			39,33	23,95	56,24	590,12

Pietūs*

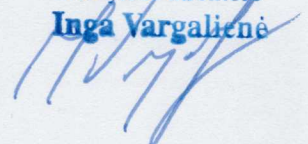
3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	252g	41,91	24,97	22,73	465,42
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	100g	1,34	9,91	6,47	110,51
Iš viso:			43,25	34,88	29,20	575,93

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	150g	28,61	25,10	17,63	409,10
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	100g	1,34	9,91	6,47	110,51
Iš viso:			32,17	38,85	39,40	621,76

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


2 savaitė

Ketvirtadienis

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 grietine (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	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100g	17,43	10,35	17,65	232,44
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4,08	7,76	19,69	144,24
Iš viso:			22,87	20,46	51,82	458,56

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	300g	18,72	9,90	67,11	424,47
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:			19,92	24,90	68,66	570,97

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	300g	32,04	15,60	67,35	535,38
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			33,74	20,60	69,45	595,38

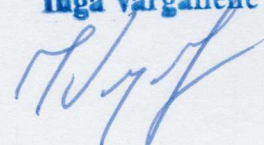
Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas bulvių apkepas su grietinėmis ir pieno padžu (tausojantis)	4-8/196T 2	250	7,40	15,91	39,37	330,25
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4,08	7,76	19,69	144,24
Iš viso:			13,18	28,67	61,16	534,49

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



2 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	150g	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,11	3,82	22,19	134,53

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,00	15,39	14,26	342,72
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			39,71	32,19	43,38	605,76

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	260g	31,13	30,08	37,18	541,03
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:			32,77	30,42	55,59	618,43

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kalakutienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	200g	36,52	15,75	26,50	380,18
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			37,87	30,20	41,14	561,34

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	50,84	12,22	8,12	337,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			54,64	28,88	36,18	600,96

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 Vargalientė