

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.



3 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	250g	27,95	26,23	60,18	579,88
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:			29,27	26,70	69,16	620,08

Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	150g	36,75	10,56	13,23	295,58
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			40,44	28,83	44,34	585,27

Pietūs \*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	21,23	12,55	9,51	235,04
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4,17	21,83	20,94	273,80
Iš viso:			27,74	38,20	46,92	617,37

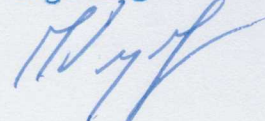
Pietūs\*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	350g	61,04	20,16	18,83	486,85
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Iš viso:			63,38	23,98	35,30	595,38

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





3 savaitė

Antradienis

Sriubos\*\*

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

Pietūs\*

1 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	175g	35,93	22,66	18,36	404,81
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu	19S	170g	2,33	13,75	12,84	172,62
<b>Iš viso:</b>			<b>38,26</b>	<b>36,41</b>	<b>31,20</b>	<b>577,43</b>

Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svoūnais (tausojantis)	11A	5/20/20	17,84	32,05	9,17	528,48
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	100g	1,10	9,71	5,49	106,74
<b>Iš viso:</b>			<b>20,03</b>	<b>43,64</b>	<b>26,24</b>	<b>700,72</b>

Pietūs \*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	220g	31,39	24,86	33,40	477,47
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>32,95</b>	<b>25,25</b>	<b>53,10</b>	<b>562,47</b>


Pietūs\*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	100g	25,63	39,08	4,29	469,85
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	100g	1,10	9,71	5,49	106,74
<b>Iš viso:</b>			<b>28,06</b>	<b>50,64</b>	<b>19,82</b>	<b>635,66</b>

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





3 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150g	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,69</b>	<b>4,01</b>	<b>31,60</b>	<b>181,67</b>

Pietūs

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės voleliai (tausojantis)	55A	300g	16,02	8,07	86,79	476,10
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>16,74</b>	<b>17,07</b>	<b>87,72</b>	<b>564,00</b>

Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	200g	23,23	5,84	11,16	187,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais, aliejaus padažu	18S	100g	2,70	14,55	13,96	182,53
<b>Iš viso:</b>			<b>29,36</b>	<b>25,90</b>	<b>58,67</b>	<b>574,30</b>

Pietūs\*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	300g	20,61	8,91	69,15	433,80
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>21,81</b>	<b>23,91</b>	<b>70,70</b>	<b>580,30</b>

Pietūs \*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti moliūgų ir cukinijų blynai su česnakais ir ciberžole (tausojantis)	4-8/178T 2	250	11,65	6,79	31,19	232,45
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
<b>Iš viso:</b>			<b>13,50</b>	<b>22,04</b>	<b>36,04</b>	<b>393,45</b>

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



3 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
<b>Iš viso:</b>			<b>3,67</b>	<b>6,08</b>	<b>18,74</b>	<b>140,70</b>

Pietūs \*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	130g	34,94	23,67	11,12	397,37
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Salierių salotos su agurkais, obuoliais, saulėgražomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	150g	5,69	8,01	10,51	130,35
<b>Iš viso:</b>			<b>42,77</b>	<b>31,81</b>	<b>40,77</b>	<b>612,92</b>

Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	32,48	25,46	10,41	393,11
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	130g	3,29	12,32	11,92	158,85
<b>Iš viso:</b>			<b>37,91</b>	<b>37,91</b>	<b>41,47</b>	<b>637,16</b>

Pietūs\*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	150g	41,52	30,44	4,53	453,08
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
<b>Iš viso:</b>			<b>45,12</b>	<b>39,99</b>	<b>23,27</b>	<b>617,87</b>

Pietūs \*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,86</b>	<b>18,55</b>	<b>73,49</b>	<b>566,97</b>

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



3 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių 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
<b>Iš viso:</b>			<b>4,43</b>	<b>3,81</b>	<b>25,49</b>	<b>149,35</b>

Pietūs\*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	150g	31,85	18,83	14,27	352,56
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	6,13	5,51	33,55	102,33
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
<b>Iš viso:</b>			<b>39,29</b>	<b>34,10</b>	<b>52,29</b>	<b>560,80</b>

Pietūs \*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	100g	22,21	11,77	11,98	241,26
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	6,13	5,51	33,55	102,33
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
<b>Iš viso:</b>			<b>29,65</b>	<b>27,04</b>	<b>50,00</b>	<b>449,50</b>

Pietūs \*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	250g	30,00	16,73	50,80	475,33
Naturalus jogurtas		100g	3,60	3,10	15,00	106,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>33,60</b>	<b>19,83</b>	<b>65,80</b>	<b>581,33</b>

Pietūs \*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 3	250	15,69	22,33	62,43	513,44
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>16,89</b>	<b>37,33</b>	<b>63,98</b>	<b>659,94</b>

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

