

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.



4 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,52</b>	<b>3,94</b>	<b>28,49</b>	<b>162,99</b>

Pietūs\*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštienos file su padažu (tausojantis)	29A	150/60g	51,00	13,32	10,32	358,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	35S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
<b>Iš viso:</b>			<b>54,97</b>	<b>25,63</b>	<b>30,76</b>	<b>559,48</b>

Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36,66	24,99	1,04	380,58
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
<b>Iš viso:</b>			<b>41,77</b>	<b>35,54</b>	<b>27,10</b>	<b>586,37</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 apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	200g	29,88	20,43	38,25	456,45
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>31,52</b>	<b>20,77</b>	<b>56,66</b>	<b>533,85</b>

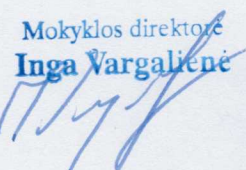
Pietūs\*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiomis (augalinis, tausojantis)	5AA	300g	13,31	32,51	92,72	614,24
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>13,81</b>	<b>32,61</b>	<b>94,77</b>	<b>622,74</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





4 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>8,04</b>	<b>5,22</b>	<b>25,42</b>	<b>178,40</b>

Pietūs\*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	4,10	2,50	14,80	115,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>34,10</b>	<b>19,23</b>	<b>65,60</b>	<b>590,33</b>

Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	150g	21,68	18,41	26,31	348,68
Virtos bulvės	12Gar	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
<b>Iš viso:</b>			<b>26,31</b>	<b>30,06</b>	<b>49,85</b>	<b>553,90</b>

Pietūs\*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su krynais (tausojantis)	17A	120g	25,56	16,85	13,94	305,86
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	120g	3,82	14,56	15,48	193,44
<b>Iš viso:</b>			<b>31,60</b>	<b>35,24</b>	<b>44,72</b>	<b>601,45</b>

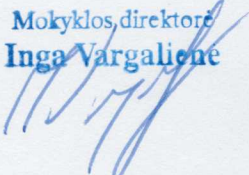
Pietūs \*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su viso grūdo sėklomis ir ciberžole (augalinis)	4-3/63 AT 2	250	5,48	0,47	77,38	335,65
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>6,68</b>	<b>15,47</b>	<b>78,93</b>	<b>482,15</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 Vargalione





## 4 savaitė

## Trečiadienis

## Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (auqaliniš. tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,60</b>	<b>3,94</b>	<b>31,67</b>	<b>179,65</b>

## Pietūs\*

1 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Gar	150g	5,00	3,09	12,45	129,68
<b>Iš viso:</b>			<b>27,57</b>	<b>18,50</b>	<b>45,09</b>	<b>484,56</b>

## Pietūs \*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Trinti vaisiai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
<b>Iš viso:</b>			<b>35,73</b>	<b>17,48</b>	<b>68,22</b>	<b>556,93</b>

## Pietūs \*

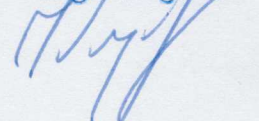
3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	120g	31,33	26,40	2,02	368,96
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Gar	150g	5,00	3,09	12,45	129,68
<b>Iš viso:</b>			<b>37,69</b>	<b>31,84</b>	<b>28,95</b>	<b>580,52</b>

## Pietūs\*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	250g	16,40	14,28	64,48	448,53
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,10</b>	<b>19,28</b>	<b>66,58</b>	<b>508,53</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




4 savaitė

Ketvirtadienis

## Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,02	3,91	26,39	152,92

## 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	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
Biri perlinių kruopų košė	6G	100g	3,32	4,62	25,11	147,68
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	100g	5,51	9,88	18,30	167,92
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			33,73	21,64	53,38	518,15

## Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kalakutienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	33A	00/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	150g	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso:			36,73	26,87	45,40	544,96

## Pietūs\*

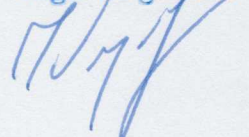
3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	150g	38,13	9,17	6,09	253,46
Biri perlinių kruopų košė	6G	100g	3,32	4,62	25,11	147,68
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	150g	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso:			43,85	28,61	41,10	569,23

## Pietūs \*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti vaniliniai varškėčiai (tausojantis)	7-8/180T 2	220	37,60	19,05	45,82	505,13
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:			38,80	34,05	47,37	651,63

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




4 savaitė

Penktadienis

## Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	120g	26,00	17,99	13,12	315,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierių salotos su agurkais, morkomis, al. aliejaus padažu	61S	150g	2,01	14,87	9,71	165,77
<b>Iš viso:</b>			<b>31,08</b>	<b>35,61</b>	<b>39,60</b>	<b>583,65</b>

## Pietūs\*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	175g	33,72	19,73	17,27	373,35
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,77
<b>Iš viso:</b>			<b>35,31</b>	<b>34,04</b>	<b>30,71</b>	<b>547,12</b>

## Pietūs\*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100g	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,77
<b>Iš viso:</b>			<b>30,51</b>	<b>36,05</b>	<b>43,70</b>	<b>602,26</b>

## Pietūs\*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	250	8,11	9,23	50,01	315,59
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,77
<b>Iš viso:</b>			<b>9,70</b>	<b>23,54</b>	<b>63,45</b>	<b>489,36</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
