

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

Vilniaus Barboros 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

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

2 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
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
Iš viso:			4,43	3,81	25,49	149,35

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su padažu (tausojantis)	29A	75/30g	21,12	9,58	5,17	187,48
Virti nešlifuoti ryžiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	110g	1,66	10,89	6,67	121,56
Iš viso:			29,17	20,76	25,91	387,93

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
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:			19,44	10,46	46,21	352,94

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Paukštienos-grikių troškiny (tausojantis)	5A	150g	28,61	13,09	23,06	318,07
Pekiniai kopūstai su agurkais, porais ir aliejaus padažu	54S	75g	1,03	7,36	3,02	78,46
Iš viso:			29,64	20,45	26,08	396,53

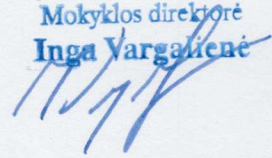
Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	4 Pietų patiekalo pavadinimas			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			21,96	14,12	35,21	350,83

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



2 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
Virtinukai su varške(tausojantis)	80A	150g	17,84	8,58	35,89	286,84
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:			19,28	9,00	51,62	354,59

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			10,57	17,75	40,03	355,98

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100g	21,30	14,04	11,62	254,88
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	40g	0,84	1,52	5,36	37,80
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	50g	1,59	6,07	6,45	80,60
Iš viso:			23,73	21,63	23,43	373,28

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
Balandėliai su kiauliena su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)	63A	150/30g	14,50	17,96	15,14	270,23
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	37S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	38S	50g	0,15	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			16,37	18,38	29,16	332,83

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	75g	15,00	8,93	4,73	157,50
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	75g	1,64	0,55	4,38	22,76
Iš viso:			17,81	11,39	17,35	234,53

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40
Bananą desertas su jogurtu	3D	60/15g	1,17	0,29	14,78	63,75
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			26,93	16,36	39,63	408,15

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	140g	24,94	14,86	13,53	277,04
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1,01	7,43	4,85	82,88
Iš viso:			25,95	22,29	18,38	359,92

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	75g	14,30	12,55	8,81	204,55
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	75g	1,64	0,55	4,38	22,76
Iš viso:			17,11	15,01	21,43	281,58

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

Mokyklų direktorė
Inga Yargalienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,30	5,32	20,24	139,07

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	75g	2,04	3,88	9,85	72,12
Iš viso:			16,21	13,52	34,66	311,95

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	200g	12,48	6,60	44,75	282,98
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			13,84	10,60	46,43	330,98

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	150g	16,02	7,79	33,68	267,69
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			17,38	11,79	35,36	315,69

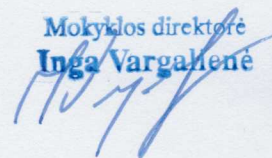
Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas bulvių apkepas su grietinėės ir pieno padžu (tausojantis)	4-8/196T 1	200	5,92	12,73	31,50	264,20
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	75g	2,04	3,88	9,85	72,12
Iš viso:			9,32	20,61	43,03	384,32

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Iš viso:			20,53	17,27	28,93	343,83

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	150g	18,68	18,05	22,31	324,61
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:			20,32	18,39	40,72	402,01

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	4A	150g	24,53	11,66	13,26	249,14
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Iš viso:			25,20	18,89	20,58	339,73

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Iš viso:			28,54	15,55	24,80	341,42

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

