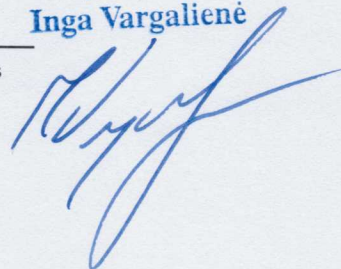


Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Vilniaus Barboros Radvilaitės progimnazija

Mokyklos direktorė
Inga Vargalienė

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



20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

3 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patrymai,	riebalai,	angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	13Sr	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patrymai,	riebalai,	angliavandeniai	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	130g	14,53	13,64	31,29	301,54
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:			15,85	14,11	40,27	341,74

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patrymai,	riebalai,	angliavandeniai	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			20,45	16,82	24,62	322,83

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patrymai,	riebalai,	angliavandeniai	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			19,81	16,50	28,50	326,71

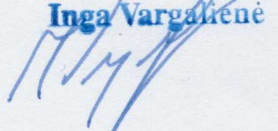
Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			patrymai,	riebalai,	angliavandeniai	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	170g	29,65	9,79	9,15	236,47
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Iš viso:			30,82	11,70	17,39	290,74

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

Sriuba

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
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	131,25g	26,95	16,99	13,77	303,61
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu	19S	75g	1,03	6,07	5,66	76,16
Iš viso:			27,98	23,06	19,43	379,77

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, svogūnais (tausojantis)	11A	50/15/15g	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	50g	0,55	4,85	2,75	53,37
Iš viso:			13,62	28,22	21,03	383,11

Pietūs *

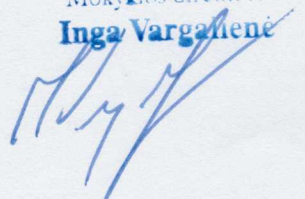
3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	83A	100g	14,27	11,30	15,18	217,03
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Sezoninių daržovių rinkinys		80g	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			15,83	11,69	34,88	302,03

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	50g	12,82	19,54	2,15	234,93
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	50g	0,55	4,85	2,75	53,37
Iš viso:			14,70	26,24	14,94	347,37

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 Varganienė


3 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Zirnių, 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
Iš viso:			6,69	4,01	31,60	181,67

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	180g	9,61	4,85	52,07	285,66
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			10,33	13,85	53,00	373,56

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	150g	17,42	4,38	8,37	140,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			23,21	12,31	38,28	338,83

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai,	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	200g	13,73	5,93	46,11	289,19
Grietinė jogurtinė 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:			15,09	9,93	47,79	337,19

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 1	180	8,39	4,89	22,46	167,37
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Iš viso:			10,24	20,14	27,31	328,37

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių 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
Iš viso:			3,67	6,08	18,74	140,70

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75g	20,16	13,66	6,41	229,25
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	75g	2,84	4,01	5,26	65,18
Iš viso:			23,86	17,72	19,32	328,51

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	1A	50/30g	16,24	12,73	5,21	196,55
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž. žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			19,01	19,89	19,73	322,27

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	75g	20,76	15,22	2,26	226,54
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž. žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			23,53	22,38	16,78	352,26

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	150g	18,15	12,14	36,72	326,38
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:			19,79	12,48	55,13	403,78

Pietūs *

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir morkų kepsneliai	4-6/120 1	150	5,61	13,90	21,72	234,41
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	75g	2,84	4,01	5,26	65,18
Iš viso:			9,65	32,91	28,53	446,09

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų 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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	75g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			20,30	21,94	28,38	384,52

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75g	16,66	8,83	8,98	180,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	75g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			21,04	21,35	30,23	389,18

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)		89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
Naturalus jogurtas			100g	3,60	3,10	15,00	106,00
Sezoninių daržovių rinkinys			80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:				21,60	13,14	45,48	391,19

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 2	180	11,30	16,08	44,95	369,68
Grietinė jogurtinė 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:			12,66	20,08	46,63	417,68

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

