

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

Lazdijų r. Švėntezėrio mokykla, 190609436, Dusios g.9, Švėntezėrio mstl., Lazdijų r.sav.
(kiekio kiekinis ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklų (reklamacijos apgyvendinimo paslaugas) pasidalinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 – 10 metų mokiniams

(nurodyti vaikų amžius grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 16:00 val.

Direktorius
Gedas Šmulkštys



Pietūs

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Maltas kiaulieno šnicelis	3A	75	10,58	9,76	4,23	229,34
Viso grūdo ruginė duona		10	0,99	0,13	5,13	21,70
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	10Gar	100	2,81	1,60	18,57	99,97
Kopūstų ir agurkų salotos (augalinis)	10S	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Pienas (2,5%)		120	3,80	3,00	5,60	65,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			21,04	24,30	67,85	635,47

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Troškinta paukštiena (tausojantis)	12A	75/30	18,47	20,27	2,36	263,54
Birių grikių kruopų košė (augalinis)	3Gar	75	3,32	0,95	25,28	116,54
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4S	100	0,85	7,08	5,92	90,69
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			24,92	29,20	75,38	638,77

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	8Sr	150	3,50	3,22	14,05	92,64
Viso grūdo ruginė duona		10	0,99	0,13	5,13	21,70
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	17A	100	8,20	5,86	21,58	168,98
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	3P	15	0,24	8,70	0,30	80,11
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	17S	110	1,30	10,70	4,80	120,50
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			16,51	29,51	87,68	651,93

UAB "TrakasLT"
Direktorius Gedas Šmulkštys

[Signature]



[Signature]

Pietūs**1 savaitė**

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g.	
Paukštiesos guliašas (tausojantis)	26A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	8Gar	75	2,09	0,09	18,82	84,55
Morkų salotos su obuoliais (augalinis)	11S	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Kefyras (2,5%)		120	3,77	3,08	4,62	61,02
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			34,44	21,59	80,96	631,63

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g.	
Žuvies maltinis (jūros lydeka)	30A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	3P	10	0,16	5,80	0,20	53,41
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Pėriinių kruopų košė (augalinis)	4Gar	75	1,62	2,29	12,41	72,30
Raugintas agurkas (augalinis)	1S	50	1,40	0,00	0,65	0,95
Marinuoti burokėliai (augalinis)	13S	50	0,80	0,05	5,50	21,47
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			19,06	20,36	69,46	502,42

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	11Sr	150	3,54	3,26	14,27	91,44
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	41A	100	12,70	6,00	29,60	222,90
Grietinės (30%) padažas	8P	20	0,27	3,08	7,94	59,10
Viso grūdo ruginė duona		10	0,99	0,13	5,13	21,70
Virtų burokėlių salotos su žirnieliais ir raugintais agurkais (augalinis)	13S	100	1,40	7,16	8,85	107,15
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			17,40	16,94	79,40	522,85

UAB "TrakasLT"

Direktorius Audrius Šmulskštys



2

Pietūs**2 savaitė**

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g.	
Virtos paukštiesos pieniškos dešrelės (tausojantis)	11A	75/20	5,38	21,29	0,70	215,28
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	10Gar	100	2,81	1,60	18,57	99,97
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais (augalinis)	3S	100	1,05	5,06	7,77	79,13
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			11,52	28,85	68,86	562,38

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g.	
Žuvinė su grietine (30%) (tausojantis)	4Sr	150/5	4,13	3,26	12,92	93,00
Viso grūdo ruginė duona		10	0,99	0,13	5,13	21,70
Kiaulienos kukulis su ryžiais (augalinis)	4A	57,5/10	7,60	14,35	6,85	185,41
Augalinis kruopų košė	3Gar	75	3,32	0,95	25,28	116,54
Augalinis kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4S	100	0,85	7,08	5,92	90,69
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			18,41	26,39	83,98	619,34

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g.	
Kiauliena su troškintais kopūstais (švž.) (tausojantis)	13A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,98	0,26	10,26	43,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	6Gar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Marinuoti burokėliai (augalinis)	13S	50	0,80	0,05	5,50	21,47
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			29,58	23,37	83,70	625,74

UAB "TrakasLT"

Direktorius Audrius Šmulskštys



3

Pietūs

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	32A	50	9,81	6,55	2,25	106,43
Grietinės (30%) - pomidorų padažas	5P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Viso grūdų ruginė duona		2U	1,98	0,26	10,26	43,40
Perlinių kruopų košė (augalinis)	4Gar	75	1,62	2,29	12,41	72,96
Morkų salotos su salieru (augalinis)	17S	100	0,61	19,02	10,10	123,14
Pienas (2,6%)		120	2,90	3,00	5,60	65,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			19,81	35,20	70,40	563,50

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	8Sr	150	3,50	3,22	14,06	92,61
Varškės apkepas (tausojantis)	36A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Grietinės (30%) padažas	8P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Viso grūdų ruginė duona		20	1,98	0,26	10,20	43,40
Morkų salotos su obuoliais (augalinis)	11S	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,74	22,44	83,34	621,13

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Befstrogenas (Jautiena) (tausojantis)	40A	50/30	16,19	13,77	4,28	203,01
Viso grūdų ruginė duona		20	1,98	0,26	10,26	43,40
Perlinių kruopų košė (augalinis)	4Gar	75	1,62	2,29	12,41	72,96
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais (augalinis)	3S	100	1,05	5,06	7,77	79,13
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			23,12	22,28	76,54	566,50

UAB "TrakasLT"

Direktorius Gedas Šmulskštys



Pietūs

3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Maltas paukštienos šnicelis	1A	75/20	13,33	22,77	5,38	277,40
Viso grūdų ruginė duona		20	1,98	0,26	10,26	43,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	8Gar	75	2,09	0,09	18,82	84,55
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	10Gar	100	2,81	1,60	18,57	99,97
Morkų salotos su obuoliais (augalinis)	11S	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			23,65	29,29	113,98	679,55

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grybų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	10Sr	150/5	1,95	4,55	5,02	62,24
Viso grūdų ruginė duona		20	1,98	0,26	10,26	43,40
Plovavimas su kiauliena (tausojantis)	16A	50/50	15,28	13,00	14,20	231,05
Raugintas agurkas (augalinis)	1S	50	1,40	0,00	0,65	0,95
Marinuoti burokėliai (augalinis)	13S	50	0,80	0,05	5,50	21,47
Pienas (2,5%)		120	3,80	3,00	5,60	65,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			27,49	21,76	83,05	592,11

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150/5	1,18	4,87	8,00	78,37
Viso grūdų ruginė duona		10	0,99	0,13	5,13	21,70
Žuvies kukuliai (jūros lydeka) (tausojantis)	22A	40/20	3,89	12,33	3,87	141,08
Binių grikių kruopų košė (augalinis)	3Gar	75	3,32	0,95	25,28	116,54
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	13S	100	1,92	7,15	8,85	107,15
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			13,58	26,33	92,95	632,84

UAB "TrakasLT"

Direktorius Audrius Šmulskštys



Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
327,27	377,81	1187,53	9042,16

UAB "TrakasLT"
Direktorius Gedas Šmulskštys



Gedas Šmulskštys

