

Druskininkų sav. Viečiūnų progimnazija

Viečiūnų miestl., Jaunystės g. 8

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresnių

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 08:00 iki 17:00 val.

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	SR-1	150.00	0.99	1.76	7.02	48
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kiaulienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-01	250.00	26.88	18.83	35.85	420
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	SAL-078	50.00	0.66	4.11	3.77	55
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	60.00	16.02	12.48	0.21	177
Iš viso:			47.67	38.42	94.26	914
Iš viso dienos davinio :			47.67	38.42	94.26	914

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-03	150.00	1.12	2.62	6.97	56
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis	Kr-952	140.00	35.21	20.27	19.25	400
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Garintos šparaginės pupelės (augalinis, tausojantis)	Sal-542	40.00	0.8	0.72	3.04	22
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkų salotos su krapais (augalinis)	Sal-258	50.00	0.5	1.46	1.55	21
Garstyčių-grietinėlių padažas	Pdz-25	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su mėta	GÉR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	65.00	4.46	8.26	31.03	216
Iš viso:			52.15	51.81	140.66	1238
Iš viso dienos davinio :			52.15	51.81	140.66	1238

Direktorė, Ieva Kadziauskiene

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-05	150.00	1.01	2.68	8.03	60
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Makaronų lakštų plokštainis su jautiena ir kiauliena (tausojantis)	KR-2388	250.00	39.6	29.18	55.3	642
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Garinti briuselio kopūstai (augalinis, tausojantis)	Sal-21	40.00	1.72	0.8	2.52	24
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-24	50.00	0.52	1.27	3.11	26
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	65.00	4.46	8.26	31.03	216
Iš viso:			51.23	43.55	163.72	1252
Iš viso dienos davinio :			51.23	43.55	163.72	1252

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis)	SR-066	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	Už-963	20.00	1.9	1.48	12.48	71
Vištiena saldžiarūgščiame padaže su daržovėmis (tausojantis)	Kr-254	180.00	23.65	6.79	16.83	223
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	40.00	0.46	0.49	3.97	22
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons. kukurūzais (augalinis)	SAL-18	50.00	0.73	4.16	3.34	54
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			48.18	29.57	100.99	863
Iš viso dienos davinio :			48.18	29.57	100.99	863

Direktorė, Ieva Kadziauskiene

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-07	150.00	2.61	2.64	13.71	89
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	130.00	33.8	28.21	1.25	394
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	50.00	0.82	2.06	4.93	42
Garstyčių-grietinėlių padažas	Pdz-25	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	65.00	4.46	8.26	31.03	216
Iš viso:			53.83	56.91	143.05	1300
Iš viso dienos davinio :			53.83	56.91	143.05	1300

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	SR-145	150.00	1.37	2.42	9.37	65
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kiaulienos nugarinės kepsnys su sūriu	Kr-213	130.00	32.35	27.28	13.2	428
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Apkeptos cukinijos (augalinis, tausojantis)	Sal-25	40.00	0.64	0.85	1.81	17
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkais, paprikomis ir porais (augalinis)	Sal-268	50.00	0.62	2.15	1.88	29
Grietinė-lės-pomidorų padažas	PAD-081	40.00	0.86	11.89	1.33	116
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GÉR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			59.74	55.08	109.52	1173
Iš viso dienos davinio :			59.74	55.08	109.52	1173

Direktorė, Ieva Kadziauskiene

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-09	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Tarkuotų bulvių plokštainis	Kr-465	250.00	9.07	2.8	52.1	270
Grietinė 30 % riebumo (padažui)	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	60.00	16.02	12.48	0.21	177
Iš viso:			35.02	34.8	115.81	917
Iš viso dienos davinio :			35.02	34.8	115.81	917

Direktorė, Ieva Kadziauskiene

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	SR-25	150.00	1.98	2.41	9.38	67
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Troškintas kiaulienos maltinukas su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Kr-251	130.00	21.41	23.94	14.85	361
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Lapinės salotos su agurkais ir ridikėliais (augalinis)	Sal-214	50.00	0.6	1.95	1.63	26
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	65.00	4.46	8.26	31.03	216
Iš viso:			34.55	41.83	124.19	1011
Iš viso dienos davinio :			34.55	41.83	124.19	1011

Direktorė, Ieva Kadziauskiene

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	SR-10	150.00	1.28	2.67	10.04	69
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kepta vištienos krūtinėlė	KR-058	130.00	33.36	11.94	15.78	304
Perlinis kuskusas (tausojantis, augalinis)	Kr-223	120.00	6.24	1.93	37.11	191
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kopūstų salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-5	50.00	0.62	4.12	2.91	51
Kario-grietinėlių padažas	Pdz-585	40.00	0.66	10	0.89	96
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GÉR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
Iš viso:			50	35.23	143.65	1092
Iš viso dienos davinio :			50	35.23	143.65	1092

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių trinta sriuba (tausojantis, augalinis)	SR-037	150.00	2.64	2.82	11.77	83
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	20.00	1.9	1.48	12.48	71
Kepta lydekos filė su sezamo sėklomis	Kr-258	130.00	21.01	16.95	14.6	295
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	40.00	0.46	0.49	3.97	22
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	50.00	1.05	2.6	5.11	48
Grietinėlių-pomidorų padažas	PAD-081	40.00	0.86	11.89	1.33	116
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	GÉR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	65.00	4.46	8.26	31.03	216
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Iš viso:			47.25	57.73	129.98	1228
Iš viso dienos davinio :			47.25	57.73	129.98	1228

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-09	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Vištienos krūtinėlė užkepta daržovėmis ir sūriu	Kr-689	130.00	26.68	11.89	13.7	269
Virti griikiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	40.00	1.04	0.97	2.64	23
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Burokėlių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	Sal-254	50.00	1.95	4.51	6.01	72
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			54.86	30.41	114.55	951
Iš viso dienos davinio :			54.86	30.41	114.55	951

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-08	150.00	4.32	3.26	16.27	112
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Vištienos vėrinukai (tausojantis)	Kr-1421	130.00	38.74	10.22	4.25	264
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	50.00	0.62	4.53	2.76	54
Pomidorų padažas	PAD-10	40.00	0.48	0	11.2	47
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	40.00	10.68	8.32	0.14	118
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	65.00	4.46	8.26	31.03	216
Iš viso:			66.08	36.11	142.98	1161
Iš viso dienos davinio :			66.08	36.11	142.98	1161

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-11	150.00	3.32	2.5	13.22	89
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	KR-3722	250.00	17.73	8.29	63.13	398
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Iš viso:			41.4	36.13	147.93	1082
Iš viso dienos davinio :			41.4	36.13	147.93	1082

Direktorė, Ieva Kadziauskiene

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-15	150.00	1.11	2.46	8.05	59
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis)	KR-232I	250.00	23.77	30.47	53.8	585
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Garinti briuselio kopūstai (augalinis, tausojantis)	Sal-21	40.00	1.72	0.8	2.52	24
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-24	50.00	0.52	1.27	3.11	26
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0	0.05	0
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
Iš viso:			34.63	39.48	143.18	1067
Iš viso dienos davinio :			34.63	39.48	143.18	1067

Direktorė, Ieva Kadziauskienė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis)	SR-066	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	Už-963	20.00	1.9	1.48	12.48	71
Upėtakio filė maltinukas (tausojantis)	KR-248	130.00	27.35	18.62	11.52	323
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	40.00	0.46	0.49	3.97	22
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	SI-18	50.00	1.37	2.59	6.2	54
Citrininis-grietinėlės padažas	Pdz-689	40.00	0.67	10.01	1.01	97
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			54.06	50.02	107.7	1097
Iš viso dienos davinio :			54.06	50.02	107.7	1097