

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

DRUSKININKŲ SAVIVALDYBĖS VIEČIŪNŲ PROGIMNAZIJA

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

15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 -10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
nuo 8 iki 15 val.

Parengė: Kristina Orliukienė, vyriausioji virėja

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su miež.kr. A.T	3Sr/28	150	2.58	3.14	16.95	106.42
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Vištienos maltinukas (kv. miltai, pienas)*T	17A/67	105	18.26	7.07	9.67	175.36
Virti ryžiai T	4G/94	80	2.01	2.81	22.06	121.58
Morkų-obuolių sal. su al.A	11S/11	100	0.63	6.66	8.31	95.68
Vanduo su citrina	2G/82	200	0.02	0.00	0.10	0.47
Vaisius A		120	0.64	0.16	8.84	39.40
Iš viso:			26.36	20.21	79.67	606.00

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba A	1Sr/26	150	3.89	4.56	22.48	103.92
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Naminis kotletas (kv.miltai,kiaušinis,)*T	10A/60	75	14.71	12.10	10.77	210.82
Bulvių košė (pienas)T	2G/92	100	2.20	3.02	17.62	106.42
Raugintų kopūstų salotos A	5S/5	100	0.86	5.00	5.25	69.40
Vanduo su apelsinu	2G/82	200	0.03	0.01	0.48	2.13
Vaisius A		100	0.36	0.27	12.06	52.11
Iš viso:			24.27	49.59	82.40	611.88

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu
A-augalinis, T- tausojantis

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kr.sriuba T	10Sr/35	200	6.15	6.08	21.38	164.89
Batonas	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Trošk.vištiesenos file (kv.miltai)*T	11A/61	100	22.78	9.68	2.68	188.95
Daržovių šiupinys T	6G/96	100	2.11	3.02	10.99	79.56
Pek.kop.salotos su ag. al.p.A	13S/13	100	1.32	5.25	5.18	73.28
Vanduo su kriaušės gabalėliais	2G/82	200	0.02	0.01	0.52	2.26
Vaisius A		140	0.49	0.49	16.02	70.47
Iš viso:			31.26	25.83	62.91	646.49

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žinių sriuba A	19Sr/44	150	3.89	3.41	14.42	103.92
Juoda duona	1Š/91	30	2.23	0.36	13.77	67.24
Kiaulienos plovvas	7A/57	200	21.04	8.79	32.96	295.15
Šv. Agurkas A	1S/1	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Vanduo su apelsinai	2G/82	200	0.03	0.01	0.48	2.13
Vaisius A		120	1.08	0.07	15.12	65.45
Iš viso:			28.62	12.64	78.15	540.89

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu
A-augalinis, T- tausojantis

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai grietinė 30%A.T	16Sr/41	200/6	3.43	4.15	19.41	128.73
Juoda duona	1Š/91	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Pečiuje kepta žuvis T	6A/56	90	18.51	5.42	5.72	145.69
Bulvių morkų košė su pienu*T	1/91	100	1.43	3.29	9.81	74.56
Kopūstų-morkų salotos A.T	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Vanduo su apelsinu	2G/82	200	0.03	0.01	0.36	1.59
Vaisius A		120	0.42	0.42	13.73	60.40
Iš viso:			28.65	18.87	74.14	581.00

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje kepimo režimu

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba A.T	12Sr/37	150	1.14	7.84	8.85	110.51
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Varškės apkepas (<i>manai</i> , <i>kiaušiniai</i>)* T	13A/63	150	23.76	14.85	16.03	292.87
Uogienės-jogurto padažas	2P/93	15/15	0.75	0.60	11.34	53.76
Vanduo su citrina	2G/82	200	0.02	0.00	0.10	0.47
Vaisius A		100	0.35	0.35	11.44	50.34
Iš viso:			28.25	24.00	61.50	575.03

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje kepimo režimu

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Darž. sriuba su žirneliais A	7Sr/32	150	2.76	5.24	14.66	116.81
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Kalakutienos kukulis (kiaušiniai, kviet.miltai)*T	4A/54	105	16.26	8.90	10.40	186.75
Virti makaronai T	3G/93	80	3.45	2.56	22.34	126.16
Burokėlių su žirn. sal.A	8S/8	100	1.79	6.01	11.61	106.09
Vanduo su šald.braškėm	2G/82	200	0.05	0.00	0.48	2.11
Vaisius A		100	0.54	0.13	7.37	32.83
Iš viso:			27.07	23.20	80.60	637.83

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su mėsos(kiaul.) kukuliais (kiaušiniai)T.A	2Sr/27	150	5.25	4.77	8.10	96.35
Juoda duona	1Š/151	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Pieniškės dešrelės T		90/20	11.60	22.79	4.49	269.46
Bulvių košė T	2G/92	100	1.70	3.37	12.95	88.91
Šv. kopūstų sal.su agurku A	13S/14	100	2.05	3.75	19.64	120.28
Vanduo su apelsinu	2G/172	200	0.03	0.01	0.48	2.13
Vaisius A		120	0.43	0.32	14.47	62.53
Iš viso:			23.28	35.37	73.87	706.74

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba ,grietinė 30% (kiaušiniai)*A.T	13Sr/38	150/6	2.52	4.99	15.94	118.79
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Trošk.vištiesenos šl. T	12A/62	100	20.92	13.88	3.05	220.80
Virti griekiai T	7G/97	80	3.57	3.93	27.19	158.37
Pek.kop.salotos su ag. al.p. A	13S/13	100	1.33	6.25	5.24	82.56
Vanduo su citrina	2G/82	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		100	0.35	0.35	11.44	50.34
Iš viso:			30.97	29.78	77.09	700.27

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Penktadienis

Pietūsval.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietinė 30% A.T	4Sr/29	150/6	1.55	4.49	12.04	94.90
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Ork.keptas žuvies maltinis (kiaušiniai,kviet.miltai)* T	16A/66	100	17.91	6.82	6.61	159.42
Virtos bulvės su sv.T	5G/95	100	2.08	3.16	16.80	103.98
Morkų-obuolių sal. su al. A	11S/11	100	0.63	9.20	8.31	118.50
Vanduo su obuolio skiltele	2G/82	200	0.02	0.00	0.41	1.75
Vaisius A		120	0.96	0.24	13.20	58.80
Iš viso:			25.36	24.27	71.11	604.44

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba A.T	14Sr./39	150	3.13	3.40	15.44	104.86
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Karališki balandėliai (kv.miltai)* T	21A/71	130	21.34	16.80	8.82	271.83
Virtos bulvės su sv. T	5G/95	100	2.08	3.16	16.80	103.98
Pomidorų salotos. A	2S/2	100	0.58	0.00	3.88	17.85
Vanduo su citrina	2G/82	200	0.06	0.02	0.54	2.59
Vaisius A		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			29.81	24.14	72.23	625.40

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba A.T	11Sr/36	150	5.32	4.57	21.08	146.8
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Bulvių–cukinių plokštainis (miltai, kiaušiniai)*T	2A/52	200	7.36	6.15	41.52	250.85
Sviesto grietinės padažas	1P/94	30	0.56	15.76	0.61	146.50
Vanduo su citrina	2G/82	150	0.02	0.00	0.07	0.35
Vaisius A		100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			16.00	25.92	90.90	660.91

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba	15Sr/40	150	2.34	7.03	14.30	129.84
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Kiaulienos guliašas T	23A/73	75/50	18.78	32.92	6.39	396.98
Virtos bulvės T	5G/95	100	2.08	3.16	16.80	103.98
Pekino sal.su agurku	13S/13	100	1.33	6.25	5.24	82.56
Vanduo su apelsinu	2G/82	200	0.03	0.01	0.48	2.13
Vaisius A		100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			27.58	49.91	67.95	831.57

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir makaronų sriuba A.T	8Sr/33	150	3.29	5.35	20.15	141.86
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Plovas kalakutienos T	5A/55	200	21.04	8.79	32.96	295.15
Šv. agurkas A	1S/1	50	0.36	0.00	1.43	7.13
Vanduo su citrina	2G/82	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			27.36	14.92	81.80	570.89

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba A.T	13Sr.38	150	2.52	4.99	15.94	118.79
Juoda duona	1Š/91	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Varškės-ryžių apkepas T	41A/91	120	18,49	14,33	17,44	267,66
Sviesto-grietinės padažas	1P/94	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Vanduo su obuolio skiltele	2G/82	200	0.02	0.00	0.41	1.75
Vaisius A		120	1.50	0.10	21.00	90.90
Iš viso:			25.23	37.18	112,69	706.40

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai
II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

A-augalinis, T- tausojantis