

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)
11 metų ir vyresniems
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
nuo 8 iki 15 val.

Parengė: Kristina Orliukienė, vyriausioji virėja

1 savaitė
Pirmadienis

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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Vištienos maltinukas T (kv.miltai, pienas)*	17A/67	140	24.35	9.43	12.87	233.70
Virti ryžiai T	4Gar	100	2.51	3.52	27.58	151.98
Morkų-obuolių sal. su al.A	11S/11	100	0.63	6.66	8.31	95.68
Vanduo su citrina	2G/172	200	0.02	0.00	0.10	0.47
Vaisius A		120	0.96	0.24	13.20	58.80
Iš viso:			34.00	23.47	97.32	736.49

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba, A	1S/26	150	3.84	4.56	22.48	147.46
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Naminis kotletas (kv.miltai,kiaušinis,)*T	10A/60	100	19.61	16.14	14,35	281,09
Bulvių košė (pienas)T	3Gar/93	100	2.20	3.02	17.62	106.42
Raugintų kopūstų salotos A	6S/6	100	0.86	5.00	5.25	69.40
Vanduo su citrina	2G/172	200	0.06	0.02	0.54	2.59
Vaisius A		120	1.08	0.07	15.12	65.45
Iš viso:			30.61	29,29	93.68	761.86

A-augalinis, T- tausojantis

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

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Trošk.vištiesenos file T (kv.miltai)*	11A/61	130	29.29	12.44	3.45	242.94
Daržovių šiupinys T	6Gar/96	100	2.11	3.02	10.99	79.56
Pek.kop.salotos su ag. al.A	13S/13	100	1.32	5.25	5.18	73.28
Vanduo su kriaušės gabal.	2G/172	200	0.02	0.01	0.52	2.26
Vaisius A		140	0.60	0.60	19.50	85.80
Iš viso:			38.64	28.83	72,26	738.18

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba A	19Sr/44	150	3.89	3.41	14.42	103.92
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kiaulienos plovav	18A/68	250	26.29	10.99	41.19	368.85
Šv. Agurkas A	14S/14	70	0.49	0.00	1.96	9.80
Vanduo su apelsinu	2G/172	200	0.03	0.01	0.48	2.13
Vaisius A		100	0.36	0.27	12.06	52.11
Iš viso:			33.76	26.89	83.54	711.23

A-augalinis, T- tausojantis

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

Isavaitė Penktadienis

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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Pečiujė kepta žuvis T	6A/56	120	24.68	7.22	7.63	194.25
Bulvių morkų košė su pienu*T	1Gar/92	150	2.15	4.93	14.72	111.84
Kopūstų-morkų salotos A	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Vanduo su apelsinu	2G/172	200	0.03	0.01	0.48	2.12
Vaisius A		120	0.49	0.49	16.02	70.47
Iš viso:			35.67	22.97	82.89	680.97

A-augalinis, T- tausojantis

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

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba T.A	12Sr/37	150	1.14	7.84	8.85	110.51
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Varškės apkepas (<i>manai</i> , <i>kiaušiniai</i>)* T	13A/63	200	31.69	19.81	21.33	390.30
Uogienės-jogurto padažas	2P/146	20/20	1.00	0.80	15.12	71.68
Vanduo su citrina	2G/172	200	0.06	0.02	0.54	2.59
Vaisius A		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			37.25	29.34	77.17	721.73

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Darž.sriuba su žirneliais A	7Sr/32	150	2.76	5.25	14.66	116.81
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kalakutienos kukulis (kiaušiniai, kviet.miltai)*T	4A/54	140	21.68	11.87	13.87	249.00
Virti makaronai T	3G/93	100	4.31	4.02	27.95	85.86
Burokėlių su žirn. sal.A	8S/8	100	1.79	6.01	11.61	106.09
Vanduo su šald.braškėm	2G/172	200	0.05	0.00	0.48	2.11
Vaisius A		150	1.20	0.30	16.50	73.50
Iš viso:			34.75	27.93	103.39	722.82

A-augalinis, T- tausojantis

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

2savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Pieniškos dešrelės	15A/65	120/30	15.49	30.31	6.62	361.23
Bulvių košė T		100	2.20	3.02	17.62	106.42
Šv. kopūstų sal. su agurku A		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:			28.41	42.66	85.25	838.39

2savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba ,griet. (kiaušiniai)*A.T	13Sr/38	150/6	2.52	4.99	15.94	118.79
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Trošk. vištienos šl. T	12A/62	130	26.76	17.27	3.66	277.15
Virti griekiai T	5Gar/75	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/172	200	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			37.68	33.42	86.44	797.29

A-augalinis, T- tausojantis

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

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% A.T	4Sr/29	150	1.55	4.49	12.04	94.90
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Ork.keptas žuvis maltinis (kiaušiniai,kviet.miltai)*	16A/66	140	23.96	9.66	9.33	220.05
Virtos bulvės su sv. T	5Gar/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/172	200	0.02	0.00	0.41	1.75
Vaisius A		120	0.96	0.24	13.20	58.80
Iš viso:			32.15	27.22	78.41	687.44

A-augalinis, T- tausojantis

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

3 savaitė Pirmadienis

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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Karališki balandėliai (kv.miltai)* T	21A/71	160	25.70	20.86	10.96	334.36
Virtos bulvės su sv. T	5Gar/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/172	200	0.06	0.02	0.54	2.59
Vaisius (obuolys) A		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			34.92	28.31	78.95	710.28

3 savaitė Antradienis

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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Bulvių–cukinių plokštainis (miltai, kiaušiniai)* T	2A/52	250	9.20	7.68	51.90	313.56
Sviesto grietinės padažas	1P/144	40	0.71	20.65	0.78	191.84
Vanduo su citrina	2G/172	200	0.02	0.00	0.07	0.35
Vaisius A		100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			18.65	33.71	106.03	802.10

A-augalinis, T- tausojantis

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

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba	1Sr/26	150	2.09	7.03	14.30	129.84
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kiaulienos guliašas T	23A/73	90/60	22.54	39.51	7.65	476.31
Virtos bulvės T	5Gar/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/172	200	0.03	0.01	0.48	2.13
Vaisius A		140	1.12	0.28	15.40	68.60
Iš viso:			32.15	56.72	78.19	952.87

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir makaronų sriuba A.T	20Sr/45	150	3.29	5.35	20.15	141.86
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Plovas kalakutienos T	5A/55	250	26.29	10.99	41.19	368.85
Šv. agurkas A	1S/1	70	0.49	0.00	1.96	9.80
Vanduo su citrina	2G/172	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius (obuolys) A		100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			33.58	17.32	97.76	681.19

A-augalinis, T- tausojantis

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

3savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba A.T	11Sr/36	150	5.32	4.57	21.08	146.8
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Varškės-ryžių apkepas T	2A/52	150	22.71	18.59	24.75	352.95
Sviesto grietinės padažas	1P/144	50	0.80	28,99	1.00	267.03
Vanduo su obuolio skiltele	2G/172	200	0.02	0.00	0.07	0.35
Vaisius A		120	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			18.65	33.71	106.03	914.48

A-augalinis, T- tausojantis

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