

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.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

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	1.55	2.13	11.21	70
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kiaulienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-01	250.00	32.25	22.60	43.03	505
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.40	0.08	3.48	16
Agurkai (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	3.74	55
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			37.50	32.76	95.30	826
Iš viso (dienos davinio):			37.5	32.76	95.3	826

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

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	1.35	3.15	8.37	67
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Traški vištiena (tausojantis)	KR-17	140.00	33.63	7.91	21.99	294
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.86	7.20	20.44	158
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.20	2.64	14
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	SAL-06	50.00	0.54	4.10	4.76	58
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			41.54	26.39	91.89	771
Iš viso (dienos davinio):			41.54	26.39	91.89	771

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-05	150.00	1.63	3.32	12.74	87
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Varškės apkepas (tausojantis)	KR-04	250.00	40.48	29.93	40.85	595
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	20.00	0.10	0.02	2.80	12
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.40	0.08	3.48	16
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			45.81	37.87	93.73	899
Iš viso (dienos davinio):			45.81	37.87	93.73	899

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	SR-06	150.00	1.71	6.66	12.24	116
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	Už-963	30.00	2.85	2.22	18.72	106
Troškinta vištiena (tausojantis)	KR-30	160.00	43.06	14.08	5.38	320
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	GAR-05	120.00	2.52	5.08	22.74	147
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.40	0.08	3.48	16
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	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			52.72	34.10	82.87	849
Iš viso (dienos davinio):			52.72	34.1	82.87	849

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

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	3.30	3.35	17.36	113
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	120.00	31.18	26.04	1.06	363
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	100.00	2.95	0.13	25.63	115
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	30.00	0.34	0.37	2.98	17
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	50.00	0.82	2.06	4.93	42
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			40.95	32.78	85.57	801
Iš viso (dienos davinio):			40.95	32.78	85.57	801

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	Sr-16	150.00	3.85	3.26	14.97	105
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	Kr-28	130.00	24.10	12.69	16.94	278
Grietinėlės ir pomidorų pastos padažas	PAD-08	30.00	0.90	7.75	3.05	86
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	100.00	4.41	1.09	24.26	124
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.40	0.08	3.48	16
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.20	2.64	14
Gūžinės salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-55	50.00	0.58	4.14	2.33	49
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	GÉR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			36.86	29.97	100.45	819
Iš viso (dienos davinio):			36.86	29.97	100.45	819

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Bulvių plokštainis	Kr-46	250.00	8.47	1.85	61.10	295
Grietinė 30 % riebumo (padažui)	PAD-021	30.00	0.72	9.00	0.93	88
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			13.30	17.38	107.77	641
Iš viso (dienos davinio):			13.3	17.38	107.77	641

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

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	2.64	3.21	12.45	89
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Meksikietiškas jautienos troškiny su pupelėmis ir kukurūzais	KR-875	200.00	20.40	9.34	17.34	235
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	GAR-07	110.00	2.72	4.52	24.53	150
Agurkai (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.20	2.64	14
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	50.00	0.56	4.08	2.48	49
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GÉR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			29.53	25.20	93.60	719
Iš viso (dienos davinio):			29.53	25.2	93.6	719

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Vištienos kepsnys kukurūzų miltuose užkeptas sūriu	KR-0512	140.00	39.94	13.15	9.49	316
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	SAL-06	50.00	0.54	4.10	4.76	58
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GÉR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			48.36	24.00	90.70	772
Iš viso (dienos davinio):			48.36	24	90.7	772

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	SR-036	150.00	3.55	6.80	15.02	135
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Žuvies (lydeka) maltinukas (tausojantis)	KR-141	130.00	24.58	7.83	5.62	191
Grietinėlés ir pomidorų pastos padažas	PAD-08	30.00	0.90	7.75	3.05	86
Bulvių košė su žiediniais kopūstais (tausojantis)	GAR-040	120.00	3.24	4.67	14.39	113
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	40.00	1.32	0.18	2.51	17
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	50.00	1.05	2.60	5.10	48
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su uogomis	GÉR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			37.00	30.66	79.30	741
Iš viso (dienos davinio):			37	30.66	79.3	741

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KR-20	130.00	30.59	22.03	16.49	387
Bešamelio baltas padažas su pienu	Pad-258	30.00	0.91	1.64	1.41	24
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	100.00	4.41	1.09	24.26	124
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	40.00	1.96	0.08	6.32	34
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	50.00	1.30	0.21	3.30	20
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			43.24	31.56	97.06	845
Iš viso (dienos davinio):			43.24	31.56	97.06	845

3 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Vištienos vėrinukai (tausojantis)	Kr-1421	150.00	44.70	11.79	4.90	305
Pomidorų padažas	PAD-10	30.00	0.36	0.00	8.40	35
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	100.00	2.95	0.13	25.63	115
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.20	2.64	14
Agurkai (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Gūžinės salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-55	50.00	0.58	4.14	2.33	49
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			56.07	23.36	94.01	811
Iš viso (dienos davinio):			56.07	23.36	94.01	811

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

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	4.43	3.33	17.63	118
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Virtų bulvių blynai su kiauliena	KR-372	250.00	19.35	26.94	56.04	544
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	30.00	0.72	9.00	0.93	88
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.40	0.08	3.48	16
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			27.31	40.18	111.65	917
Iš viso (dienos davinio):			27.31	40.18	111.65	917

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

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	1.34	3.10	9.68	72
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Makaronai su jautiena (tausojantis)	KR-232	200.00	27.46	15.64	59.16	487
Agurkai (augalinis)	SAL-025	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Kopūstų salotos su morkomis ir paprikomis (augalinis, tausojantis)	SAL-0712	50.00	0.72	4.13	3.45	54
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0.00	0.05	0
Iš viso:			32.57	26.78	107.64	802
Iš viso (dienos davinio):			32.57	26.78	107.64	802

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	SR-16	150.00	1.82	3.21	10.42	78
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Menkės maltinukai (tausojantis)	KR-24	130.00	25.71	6.71	8.09	196
Grietinės ir pomidorų pastos padažas	PAD-08	30.00	0.90	7.75	3.05	86
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	120.00	2.86	7.20	20.44	158
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	40.00	1.32	0.18	2.51	17
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	50.00	0.82	2.06	4.93	42
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			36.12	30.96	83.60	758
Iš viso (dienos davinio):			36.12	30.96	83.6	758