

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

ATGIMIMO MOKYKLOS

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.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.30-14.00 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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Vištienos maltinukas T (kv.miltai, pienas)*	17A/67	100/40	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
Pomidoras	2S/2	30	0.18	0.00	1.20	5.53
Vanduo		200	0	0	0	0
Sez.vaisiai,uogos		120	0.96	0.24	13.20	58.80
Iš viso:			34.16	23.47	98.43	741.55

1 savaitė Antradienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

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 plovos T,	7A/57	250g	26.03	22.72	36.30	453.82
Kopūstų-morkų salotosA	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Šv. arba raug agurkas A	1S/1	30	0.21	0.00	0.85	4.25
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	0.36	0.27	12.06	52.11
Iš viso:			35.32	31.98	88.74	784.13

A-augalinis, T- tausojantis

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

1 savaitė Trečiadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv.kopūstų sriuba A,T	15Sr/40	150	2.15	5.23	14.14	112.33
Grietinė 30%		10	6	0.16	1.80	0.16
Juoda duona pilno grūdo	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Trošk.vištiesos šl.mėsa T (kv.miltai)*	12A/62	90/40	26.76	17.27	3.66	277.15
Virti makaronai (kv.miltai)**	3Gar/93	100	4.31	4.02	27.92	165.15
Pek.kop.salot. su ag. al.A	13S/13	100	1.32	5.25	5.18	73.28
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		140	0.60	0.60	19.50	85.80
Iš viso:			44.1	33.01	90.52	803.32

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

1 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba,A,T	1S/26	150	3.84	4.56	22.48	147.46
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kiaulienos kukuliai (kv.miltai,kiaušinis,)*	19A/69	100	16.80	25.44	12.64	346.72
Bulvių košė su pienu*	2Gar/92	100	1.72	3.02	12.95	85.86
Burokėlių sal su al.p.	6S/6	100	1.85	5.00	13.28	105.50
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		120	1.08	0.07	15.12	65.45
Iš viso:			28.25	38.57	94.79	840.44

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burok. sriuba su pupelėm A,T	5Sr/30	150	2.71	4.61	14.16	108.93
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kepta žuvis (kiaušinis)*T	6A/56	120	24.68	7.22	7.63	194.25
IIV. Virta dešrelė,pom.pad.	90A/150	120/20	17.30	24.00	4.84	304.56
Bulvių košė su pienu*T	1Gar/92	150	2.15	4.93	14.72	111.84
Kopūstų-morkų salotosA	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Morkos ,agurkai	3S/3	30/20	0.39	0.04	2.10	10.36
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		120	0.49	0.49	16.02	70.47
Iš viso:			35.25	22.87	79.74	665.88

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje kepimo režimu

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.30-14.00 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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Varškės apkepas (manai, kiaušiniai)* 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
Morkų šiaudeliai	3S/3	50	0.65	0.05	3.60	17.45
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			37.84	29.38	80.22	736.59

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje kepimo režimu

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

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	2Sr/27	150	5.25	4.77	8.10	96.35
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Vištienos plovas T	15A/65	250	32.70	9.12	55.68	435.58
Šv. agurkai	1S/1	70	0.49	0.00	1.96	9.80
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		120	0.43	0.32	14.47	62.53
Iš viso:			41.94	14.77	102.15	709.34

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Darž.sriuba su žirneliais, A,T	7Sr/32	150	2.86	6.44	14.77	128.45
Juoda duona	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kiaulienos maltinukas (kiaušiniai, kviet.miltai)*T	8A/58	100/40	16.63	30.66	14.09	398.83
Bulvių košė su pienu* T	2Gar/92	100	1.72	3.02	12.95	85.86
Burokėlių su žirn. sal.A	8S/8	100	1.79	6.01	11.61	106.09
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	1.20	0.30	16.50	73.50
Iš viso:			27.16	46.91	88.24	882.18

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Trošk.vištiesos šl. T	12A/62	90/40	26.76	17.27	3.66	277.15
Virti ryžiai	4Gar/94	100	2.51	3.52	27.58	151.98
Pek.kop.salotos su ag. al.p.A	13S/13	100	1.33	6.25	5.24	82.56
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	1.20	0.30	16.50	73.50
Iš viso:			37.28	32.81	87.24	793.43

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba 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
Kepta žuvis (kiaušinis)*T	6A/56	120	24.68	7.22	7.63	194.25
IIv. Virta dešrelė,pom.pad.	90A/150	120/20	17.30	24.00	4.84	304.56
Bulvių košė su pienu*T	1Gar/92	150	2.15	4.93	14.72	111.84
Kopūstų-morkų salotosA	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Morkos ,agurkai	3S/3	30/20	0.39	0.04	2.10	10.36
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		120	0.49	0.49	16.02	70.47
Iš viso:			34.09	22.75	77.62	651.85

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje kepimo režimu

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.30-14.00 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/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Kiaulienos maltinukas (kv.miltai,pienas)*	8A/58	100/40	16.63	30.66	13.70	397.23
Virtos bulvės su sv.	5Gar/95	100	2.08	3.16	16.80	103.98
Šv.kopūstų sal.	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Pomidorų salotos.	2S/2	50	0.58	0.00	3.88	17.85
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	0.42	0.42	13.73	60.40
Iš viso:			27.67	43.22	88.66	854.35

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 10.30-14.00 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	150.00	5.32	4.57	21.08	146.8
Juoda duona pilno grūdo	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Bulvių-cukinių plokštainis T (kv.miltai, kiaušiniai)*	2A/52	250	9.20	7.68	51.90	313.56
Sviesto grietinės padažas padažas	1P/144	40	0.71	20.65	0.78	191.84
Darž. rink.(papr,mor.,ag)	3S/3	20/20/20	0.68	0.02	3.62	17.36
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			19.27	33.8	108.7	816.21

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje kepimo režimu

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10.30-14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir makaronų sriuba A,T	20Sr/45	150g	3.29	5.35	20.15	141.86
Juoda duona pilno grūdo	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	1S/1	70	0.49	0.00	1.96	9.80
Pekino-morkų salotos A	12S/12	100	1.23	6.23	5.36	82.46
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			34.66	23.45	99.98	749.62

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje kepimo režimu

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10.30-14.00 val..

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba A,T	4Sr/29	150	1.55	4.49	12.04	94.90
Juoda duona pilno grūdo	1Š/151	40	2.96	0.48	18.32	89.45
Višt. trošk. su daržovėm.T	20A/70	90/70	30.39	8.45	6.70	224.45
Virti makaronaiT (kv.miltai.)*	3Gar/93	120	5.18	4.83	33.51	198.18
Morkų-obuolių sal. su al.A	11S/11	100	0.63	6.66	8.31	95.68
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			41.9	27.85	94.14	794.8

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10.30-14.00 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/151	30	2.22	0.36	13.74	67.08
Kepta žuvis T(kiaušiniai)*	6A/56	120	24.68	7.22	7.63	194.25
IIV. Virta dešrelė,pom.pad.	90A/150	120/20	17.30	24.00	4.84	304.56
Bulvių morkų košė su pienu*T	1Gar/92	150	2.15	4.93	14.72	111.84
Pomidoras	2S/2	50	0.30	0	2.00	9.20
Kopūstų-morkų salotosA	9S/9	100	1.87	5.10	6.79	80.58
Vanduo		200				
Sez.vaisiai,uogos		120	1.80	0.12	25.20	109.08
Iš viso:			35.54	22.72	86.02	690.82

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu