Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinė mokykla,
Mokyklos g. 28, Sangrūdos k., Kalvarijos sav.;

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

PATVIRTINTA
Direktorė

(parašas) Vida Šalčiuvienė (vardas pavardė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 17.30 val.

Valgiaraštį sudarė:
Dietistė (pareigų pavadinimas) (parašas) Orinta Skudikytė (vardas ir pavardė)

1 savaitė

pirmadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1 *	150	3.43	4.43	19.85	132.93
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	30	2.61	2.46	10.80	75.78
Orkaitėja kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)nau	11-8/162T 3	90	19.42	7.60	10.37	187.38
Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/ 43AT 4	70	2.93	0.96	16.13	84.89
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	50	0.43	1.84	2.74	29.21
Paprika 40/50	52.1	50	0.50	0.15	3.00	15.35
Grietinės padažas su pomidorų padažu.	148/89*	30	0.55	5.19	1.70	55.73
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2,16
Obuoliai 100/100	1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
		Iš viso:	**30.31**	**23.05**	**78.05**	**640.63**
		Iš viso (dienos davinio):	**30.31**	**23.05**	**78.05**	**640.63**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė
antradienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	150	1.43	2.87	10.63	74.11
Virtos dešrelės (tausojantis)	1294	110	12.10	26.40	0.66	288.20
Pomidorų tyrė	497	20	0.32	0.10	1.02	6.26
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)150g	4-3/64T4	110	2.13	2.43	20.83	113.66
Žiedinių kopūstų, pomidorų ir porų salotos su padažu (augalinis) nau.	2-1/8A4*	70	1.04	3.07	4.22	48.67
Agurkai 40/50	52.1	50	0.40	0.00	1.50	7.60
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Bananai 70g.	4	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
		Iš viso:	**23.64**	**39.25**	**55.68**	**670.08**
		Iš viso (dienos davinio):	**23.64**	**39.25**	**55.68**	**670.08**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė
trečiadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	5534	150	1.22	1.31	8.62	51.21
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	30	2.61	2.46	10.80	75.78
Ryžių plovas su vištienos šlaunelėmis 240.00 (tausojantis)	10-5/111T 4	200	20.87	18.19	30.45	368.69
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	139	50	0.76	2.34	4.66	42.65
Rauginti agurkai 50	458	50	0.40	0.05	0.85	5.45
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Apelsinai	3	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Varškės sūrelis su vanile (Desertas)	1960	100	15.10	8.50	8.60	171.30
		Iš viso:	**41.80**	**33.07**	**75.44**	**766.24**
	Iš viso (dienos davinio):		**41.80**	**33.07**	**75.44**	**766.24**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė
ketvirtadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT1	150	4.94	3.88	19.65	132.88
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	30	2.61	2.46	10.80	75.78
Bulvių plokštainis su vištiena	234	200	21.35	11.48	39.63	347.24
Grietinė 30/40	12.1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Daržovių lėkštelė (4 skirtingos daržovės)	18/25 1	100	0.98	0.19	4.58	23.82
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Kriaušės	2	100	0.40	0.30	13.40	57.90
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
		Iš viso:	**36.38**	**31.48**	**89.64**	**786.87**
		Iš viso (dienos davinio):	**36.38**	**31.48**	**89.64**	**786.87**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudilcytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė
penktadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis,morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	8.95	3.61	22.63	158.66
Žuvies (menkės) kepsnys (tausojantis)	4926	100	18.26	2.27	4.83	112.44
Grietinės padažas su pomidorų padažu.	148/89*	30	0.55	5.19	1.70	55.73
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	129-9	80	2.19	1.90	16.68	96.51
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	80	1.55	4.73	6.85	76.18
Ridikėliai	52	30	0.27	0.06	1.50	7.62
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Mandarinai	38	100	0.70	0.30	9.40	43.10
Geriamas jogurtas su bananais (Desertas)	4892	330	9.90	6.93	23.76	197.01
		Iš viso:	**42.41**	**25.01**	**87.81**	**749.41**
		Iš viso (dienos davinio):	**42.41**	**25.01**	**87.81**	**749.41**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

pirmadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1.10	150	1.48	1.20	11.08	61.08
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Kiaulienos ir jautienos kotletas (tausojantis)	12-5/102T 3	90	22.82	7.88	5.16	182.54
Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	70	2.93	0.96	16.13	84.89
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su žolelių padažu (augalinis)	1459	50	0.54	2.01	2.18	28.82
Agurkai 40/50	52.1	50	0.40	0.00	1.50	7.60
Grietinės padažas su pomidorų padažu.	148/89*	30	0.55	5.19	1.70	55.73
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Apelsinai	3	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
		Iš viso:	**36.20**	**21.92**	**58.31**	**574.92**
	Iš viso (dienos davinio):		**36.20**	**21.92**	**58.31**	**574.92**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė
antradienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.53	1.70	19.68	111.67
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	30	2.61	2.46	10.80	75.78
Traški vištiena (tausojantis)	4782	150	31.54	22.92	24.63	430.99
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)150g	4-3/64T 4	110	2.13	2.43	20.83	113.66
Pomidorų tyrė	497	20	0.32	0.10	1.02	6.26
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	45897	50	0.72	2.14	2.85	33.56
Vyšniniai pomidoriukai	8563	60	0.66	0.12	2.28	12.84
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Kriaušės	2	100	0.40	0.30	13.40	57.90
		Iš viso:	**42.95**	**32.18**	**96.04**	**845.11**
		Iš viso (dienos davinio):	**42.95**	**32.18**	**96.04**	**845.11**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

trečiadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1340	150	7.04	4.24	16.00	130.39
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	1289	100	22.55	12.60	13.24	256.65
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	0056	90	1.67	1.89	10.09	64.04
Morkų, cukinijų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4*	50	0.51	1.95	3.10	31.93
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	489	50	0.81	2.79	4.24	45.29
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Obuoliai 100/100	1	100	0,40	0.40	13.00	57.20
Varškės sūrelis su vanile (Desertas)	1960	100	15.10	8.50	8.60	171.30
		Iš viso:	**48.12**	**32.39**	**68.73**	**758.96**
		Iš viso (dienos davinio):	**48.12**	**32.39**	**68.73**	**758.96**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė
ketvirtadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.09	3.08	18.13	116.52
Kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	4856	150	33.69	26.46	1.49	378.87
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	129-9	80	2.19	1.90	16.68	96.51
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	139	50	0.76	2.34	4.66	42.65
Paprika 40/50	52.1	50	0.50	0.15	3.00	15.35
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Mandarinai	38	100	0.70	0.30	9.40	43.10
Jogurtas su priedais	18/7 1	125	4.38	3.88	12.88	103.88
		Iš viso:	**46.35**	**38.12**	**66.79**	**799.33**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.35**	**38.12**	**66.79**	**799.33**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

penktadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.07	4.48	15.59	112.22
Kepta lašišos filė (tausojantis)	5953	120	30.18	26.32	1.44	363.46
Grietinės padažas su pomidorų padažu.	148/89*	30	0.55	5.19	1.70	55.73
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	479	90	3.38	0.15	29.36	132.35
Pekino kopūstų, agurkų, obuolių ir konservuotų kukurūzų salotos su žolelių padažu (augalinis)	2-1/6A 5*	50	0.60	2.03	2.86	32.64
Pomidoral	52	60	0.66	0.12	2.28	12.84
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Bananai 70g.	4	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
		Iš viso:	**43.66**	**42.67**	**70.05**	**840.82**
		Iš viso (dienos davinio):	**43.66**	**42.67**	**70.05**	**840.82**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

pirmadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	2.13	2.96	12.55	84.95
Varškės apkepas (tausojantis)	2-2	180	26.15	19.00	30.57	397.87
Natūralus jogurtas 15/30	18/2 6	30	2.10	1.20	1.20	24.00
Trintos uogos 20/40	1.12	40	0.16	0.04	4.63	19.52
Morkų lazdelės	8240	70	0.91	0.07	4.90	23.87
Agurkai 40/50	52.1	50	0.40	0.00	1.50	7.60
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Apelsinai	3	100	0.80	0.20	11.00	49.00
		Iš viso:	**32.69**	**23.49**	**66.81**	**608.97**
		Iš viso (dienos davinio):	**32.69**	**23.49**	**66.81**	**608.97**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

antradienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.53	1.70	19.68	111.67
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Keptas su garais netikras kiaulienos zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	110	26.03	10.06	7.65	224.81
Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	70	2.93	0.96	16.13	84.89
Pekino kopūstų, agurkų, obuolių ir konservuotų kukurūzų salotos su žolelių padažu (augalinis)	2-1/6A 5*	50	0.60	2.03	2.86	32.64
Vyšniniai pomidoriukai	8563	60	0.66	0.12	2.28	12.84
Grietinės padažas su pomidorų padažu.	148/89*	30	0.55	5.19	1.70	55.73
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Obuoliai 100/100	1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
		Iš viso:	**42.38**	**24.93**	**72.95**	**685.33**
		Iš viso (dienos davinio):	**42.38**	**24.93**	**72.95**	**685.33**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

trečiadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.09	3.08	18.13	116.52
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	9999	200	17.82	6.34	48.55	322.43
Grietinė 30/40	12.1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Daržovių lėkštelė 3 skirtingos daržovės	18/25 1	90	0.83	0.18	3.91	20.61
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Kriaušės	2	100	0.40	0.30	13.40	57.90
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
		Iš viso:	**29.24**	**23.08**	**85.48**	**666.42**
		Iš viso (dienos davinio):	**29.24**	**23.08**	**85.48**	**666.42**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

ketvirtadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis be kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	4897	150	1.08	1.56	8.96	54.06
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Vištienos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	150	16.52	11.87	4.44	190.34
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	129-9	80	2.19	1.90	16.68	96.51
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	139	50	0.76	2.34	4.66	42.65
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	24-1	50	1.35	4.15	3.47	56.58
Vanduo su apelsinu	16	200	0.04	0.01	0.55	2.45
Mandarinai 130	38	130	0.77	0.33	10.34	47.41
Geriamas jogurtas su bananais (Desertas)	4892	330	9.90	6.93	23.76	197.01
		Iš viso:	**33.91**	**29.39**	**81.86**	**730.91**
		Iš viso (dienos davinio):	**33.91**	**29.39**	**81.86**	**730.91**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

penktadienis

Pietūs 10:35-10:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, miežinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	2.08	4.58	15.29	110.45
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	30	2.61	2.46	10.80	75.78
Kepti su garais lydekos maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	90	18.60	10.64	9.47	207.98
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	0056	90	1.67	1.89	10.09	64.04
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su žolelių padažu (augalinis)	1459	50	0.54	2.01	2.18	28.82
Paprika 40/50	52.1	50	0.50	0.15	3.00	15.35
Grietinės padažas su pomidorų padažu.	148/89*	30	0.55	5.19	1.70	55.73
Vanduo su citrina	16	200	0.04	0.02	0.46	2.16
Bananai 70g.	4	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Varškės sūrelis su vanile (Desertas)	1960	100	15.10	8.50	8.60	171.30
		Iš viso:	**42.53**	**35.65**	**77.76**	**801.54**
		Iš viso (dienos davinio):	**42.53**	**35.65**	**77.76**	**801.54**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)