

Vilniaus Žemynos progimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Keptos vištienos šlaunelės	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	75	1,89	10,89	9,30	132,20
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			31,28	33,76	93,77	753,21

1 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Trakų suktinukai (kiaulienos, vištienos suktinukai)	11A	50	11,49	11,43	3,74	162,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Daržovių salotos (be paprikų)	7S	50	0,59	6,83	2,82	71,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			22,09	30,58	102,54	732,74

1 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Daržovių troškiny su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis)	61A	75/75	7,12	34,27	9,89	371,33
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			16,65	43,60	81,89	749,60

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	1,86	5,29	17,64	120,00
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	(Interneto svetainė smlpc.lt)	100/50	19,98	11,03	20,02	271,54
Pomidorai	44	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			27,46	17,90	106,14	669,14

1 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	10SR	250/10/10	3,92	9,42	15,88	158,62
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis	44A	50	8,05	7,57	8,37	132,16
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Ž.žirnelių salotos	49S	50	1,84	3,34	6,73	57,15
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			19,73	31,57	105,43	741,85

2 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškinys (kalakutiena)	2A	50/50	14,47	7,64	8,38	157,74
Žied. kopūstų salotos su pomidorais	51S	50	0,74	9,07	2,77	90,98
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			22,69	26,41	91,34	649,00

2 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (su grietine 30%)	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsnys	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Grietinės (30%) padažas	1P	15	0,27	2,88	0,80	30,14
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			24,03	27,10	99,82	697,99

2 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių- perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies apkepas (lašišos file) (tausojantis)	41A	50	11,07	14,43	2,93	184,53
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Salotos "Gaidelis" (morkos, obuoliai)	12S	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			24,14	30,18	107,79	751,86

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (su grietine 30%)	12Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vištienos plovė (tausojojantis)	3A	75/75	26,55	13,44	21,61	307,37
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			34,66	32,03	93,33	755,43

2 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	64A	150	14,26	17,04	14,24	257,42
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30				
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	25,67	25,16	106,46	704,74

3 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	9Sr	250/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			30,60	28,91	108,54	786,15

3 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (su grietine 30%)	22Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Befstrogenas (Jautiena) (tausojantis)	7A	50/30	16,19	13,77	4,28	203,01
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Raugintų kopūstų salotos	10S	50	0,40	5,01	3,67	59,88
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	24,88	30,13	98,42	720,96

3 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	50	10,58	9,76	4,23	152,90
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			23,47	28,30	96,47	697,43

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais (su grietine 30%)	3Sr	250/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos file	31A	50	12,26	7,23	3,59	127,76
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Agurkų- pomidorų salotos	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			23,07	28,70	91,63	673,55

3 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (su grietine 30%)	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Karališki balandėliai su kalakutienu (tausojantis)	63A	100	20,42	9,27	6,32	187,18
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			31,33	22,49	94,65	667,85