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

VILNIAUS R. EITMINIŠKIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 – 16 m. vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis
Pietūs 11:40 val.

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Kopūstų sriuba	29	150	1,27	3,22	6,88	58,84
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,7
Omletas su dešra ir sviestu (tausojantis)	108	200/15/5	10,56	16,4	7,80	220,0
Žiedinių kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	37	50	1,47	18,15	5,54	181,96
Sumuštinis su sūriu	4	40/20/42	3,97	4,67	18,0	142,0
Obuolių ir vyšnių kompotas	97	150	0,1	-	7,32	27,43
Vaisiai	106	150	1,20	0,72	16,68	67,20
Iš viso:			**17,24**	**41,20**	**53,80**	**632,25**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai

1 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Burokėlių sriuba	24	150	2,94	3,46	8,50	70,00
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,22
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Ryžių, daržovių ir kiaulienos mėsos troškinys (plovas) (tausojantis)	3	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotas (augalinis)	7	50	0,57	2,05	2,21	29,04
Grūdų paplotėliai su sūriu	1/4	7,3/42	4,92	3,35	5,21	72,20
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	108		1,08	0,27	20,79	87,03
			29.25	**26,68**	**80.65**	**662,78**
Iš viso:						

Alergenai:
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai

1 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Makaronų sriuba	35	150	2,65	3,60	14,90	99,17
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Varškės pudingas (tausojantis)	37	125	19,66	2,15	30,30	227.11
Sumuštinis su sūriu	4	20/10	11,33	15,18	20,62	252
Sviesto grietinės padažas	5	15	0,27	7,89	0,33	73,14
Vaisių salotos	49	40	0,62	1,38	2,34	33,20
Sumuštinis su sūriu	4	40/20/42	3,97	4,67	18,0	142,0
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103		0.72	0.72	23.66	96.4
Iš viso:			**24,62**	**16,77**	**89,35**	**597,69**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai
Varškė

1 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g.**			**Energinė vertė, kcal**
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pietūs 11:40 val.						
Sriuba su pupelėmis ir grietine	10	150	5,25	3,68	16,78	111,86
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	48	200	24,26	12,1	48,64	396,11
Pekinu kopūstų salotos su agurkais ir porais (augalinis)	21	50	1,07	9,66	4,94	104,35
Sumuštinis su dešra	4	40/15/8	3,97	4,67	18,0	142,0
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	104		0,55	0,41	18,36	71,24
Iš viso:			**32.38**	**25,4**	**102,08**	**740,07**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai

1 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis)	14	150	1,35	4,96	8,35	82,01
Grietinė		9	0,23	2,25	0,3	22,41
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Žuvies maltinis (tausojantis)	48	90	11,97	14,95	6,65	212,5
Miežinės kruopos	74	100	3,71	1,80	18,76	101,45
Šviežių porų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	6	54	0,37	5,99	2,48	65,10
Grūdų paplotėliai su sūriu	1/4	7,3/42	4,92	3,35	5,21	72,20
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai			1,06	0,26	14,52	56,76
Iš viso			**19,95**	**27,50**	**75,67**	**621,21**

Alergenai:
Pienas
Rugiai
Varškė
miežiai
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Kviečiai
Sūris
žuvis
pienas

2 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	9	150	8,75	2,71	19,25	123,84
Grietinė		9	0,23	2,25	0,3	22,41
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,7
Dešrelės (1 vnt)	103	66	4,55	18,02	0,59	182,16
Bulvių košė	83	100	2,5	0,73	20,05	92,11
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir porais (augalinis)	74	50	1,47	18,15	5,54	181,96
Sausainiai		100				
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	200	0.72	0.72	23.66	96.4
Iš viso:			**19,64**	**25,94**	**82,29**	**618,62**

Alergenai:
Pienas
Rugiai
Miežiai
jogurtas
varškė

2 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2	150	2,69	4,32	14,48	100,42
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	11	75/45	21,88	16,33	5,01	256,87
Grietinė 30 proc.	14	20	0,48	6,0	0,62	58,6
Virtos bulvės	82	80	1,54	0,11	15,62	65,78
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais	22	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Sausainiai		100				
Obuolių kompotas	96	150	0,1	-	7,32	27,42
Vaisiai (obuoliai)	103	200	0,72	0,72	23,66	96,4
Iš viso:			**29,23**	**18,63**	**88,39**	**610,96**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
miežiai

2 savaitė
Trečiadienis

			9,62	**11,72**	**53,01**	**359,08**
	Rp. Nr.	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g.**			**Energinė vertė, kcal**
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pietūs 11:40 val.						
Burokėlių sriuba	24	150	2,94	3,46	8,50	70,00
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	40	113/37	21.6	24.13	22.63	392.46
Grietinės padažas su sviestu	5	30	0.53	15.77	0,22	109,71
Sumuštinis su dešra	4	20/8/15	3,97	4,67	18,0	142,0
Morkų, obuolių ir kriaušių salotos	14	82	0,52	0,23	16,54	63,84
Sumuštinis su dešra	4	40/15/8	3,97	4,67	18,0	142,0
Geriamasis vanduo (negazuotas)		150	-	-	-	-
Vaisiai	105	150	0,79	0,2	10,90	42.81
Iš viso:			**30,89**	**49.66**	**69,33**	**815,04**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
varškė
Rugiai
Kviečiai

2 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis)	8	150	2,54	5,51	9,83	95,22
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Vištienos maltiniai (tausojantis)	70	80	9,38	17,29	6,36	220,28
Bulvių košė	83	110	2,50	0,73	20,05	92,11
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	7	60	1,11	3,39	3,46	47,59
Sumuštinis su sūriu	4	40/20/42	3,97	4,67	18,0	142,0
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	108	150	1,08	0,27	20,79	87,30
Iš viso:			**17,73**	**28,13**	**76,10**	**633.79**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai
Avižos
sūris

2 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Agurkinė sriuba	34	150	2,78	4,63	14,76	106,19
Grietinė		5	0,13	1,5	0,13	12,40
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Kepta žuvis (tausojantis)	29	100	11,05	13,10	7,48	180,21
Virti grikiai	78	75	3,41	1,34	14,64	83,11
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	22	50	0,61	4,82	1,86	48,23
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	107		0,79	0,2	10.9	42.81
Iš viso:			**20,05**	**30,62**	**39,63**	**489,56**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
majonezas
Rugiai
žuvis

3 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Sriuba su pupelėmis	10	150	5,25	3,68	16,78	111,86
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,70
Vištienos maltinis (tausojantis)	68	80	10,70	13,69	8,15	197,54
Virtos bulvės	82	80	1,54	0,11	15,62	65,78
Pekino kopūstų salotas su agurkais ir porais (augalinis)	21	50	0,54	4,83	2,47	52,18
Obuolių kompotas	96	150	0,1	-	7,32	27,42
Vaisiai	106		1,20	0,72	16,68	67,20
Viso:			**21,99**	**25,54**	**76,60**	**598,18**

Alergenai:
Grietinė
Rugiai
Jogurtas
Kiaušiniai
kviečiai

3 savaitė
Antradienis

	Rp. nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Kopūstų sriuba	29	150	1,27	3,22	6,88	58,84
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Kiaulienos mėsos kukuliai su padažu (tausojantis)	17	80/20	18,72	8,32	4,47	167,76
Virti grikiai	78	75	3,41	1,34	14,64	83,11
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Rauginti agurkai		17	0,48	-	0,22	3,23
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103		0.72	0.72	23.66	96.4
Iš viso:			**26.61**	**22.36**	**63,07**	**547,30**

Alergenai:
Grietinė
Rugiai
sviestas
Kiaušiniai
Kviečiai
pienas

3 savaitė
Trečiadienis

	Rp. nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40 val.						
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis)	14	150	1,35	4,96	8,35	82,01
Grietinė		9	0,23	2,25	0,3	22,41
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Varškės pudingas (tausojantis)	37	125	19,66	3,15	30,30	227,11
Vaisių salotos		50	0,62	1,38	2,34	33,20
Sviesto ir grietinės padažas	5	15	0,21	8,7	0,26	78,0
Grūdų paplotėliai su sūriu	1/4	7,3/42	4,92	3,35	5,21	72,20
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	108		1,08	0,27	20,79	87,30
Iš viso:			**29,22**	**24,27**	**75,43**	**645,43**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Varškė

3 savaitė
Ketvirtadienis

			Baltymai (g)	**Riebalai (g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pietūs 11:40 val.						
Agurkų sriuba	34	150	2,78	4,63	14,76	106,19
Grietinė		5	0,13	1,5	0,13	12,40
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	71	180	13,13	11,13	42,37	311,79
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais	22	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Grietinės padažas su sviestu	5	30	0,53	15,77	0,22	109,71
Sumuštinis su dešra	4	40/15/8	3,97	4,67	18,0	142,0
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	150	0,55	0,55	17,80	72,6
Iš viso:			**17,12**	**36,75**	**83,07**	**705,57**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
kviečiai
Rugiai
varškė

3 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g.**			**Energinė vertė, kcal**
			Baltymai (g)	**Riebalai (g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pietūs 11.40 val.						
Raugintų kopūstų sriuba	31	150	3,51	6,34	8,6	102,11
Grietinė		6	0,16	1,8	0,16	14,88
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Kepta žuvis (tausojantis)	29	100	11,05	13,10	7,48	180,21
Virti ryžiai	80	100	2,90	0,13	25,25	117,48
Šviežių pomidorų, agurkų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	6	54	0,37	5,99	2,48	65,10
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	105		0,88	0,22	12,10	47,30
Iš viso:			**20,03**	**30,78**	**65,17**	**597,70**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai
Žuvis
varškė

4 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs: 11:40 val.						
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2	150	2,69	4,32	14,48	100,42
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,70
Kepta žuvis	29	100	22,10	26,20	14,96	360,40
Kvietinių kruopų košė	79	100	6,52	5,96	29,02	190,91
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais	22	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103		0,36	0,36	11,83	48,2
Iš viso:			**34,93**	**44,37**	**81,73**	**826,43**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai

4 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g.**			**Energinė vertė, kcal**
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pietūs: 11:40 val.						
Makaronų sriuba	35	150	2,65	3,60	14,90	99,17
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9.92
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	11	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė	83	110	2,50	0,73	20,05	92,11
Šviežių pomidorų, porų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	6	54	0,37	5,99	2,48	65,10
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103		0,72	0,72	23,66	96,40
Iš viso:			**29,37**	**29,28**	**74,08**	**662,77**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai

4 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs: 11:40 val.						
Burokėlių sriuba	24	150	2,94	3,46	8,50	70,00
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	40	113/37	21.6	24.13	22.63	392.46
Grietinės padažas su sviestu	5	15	0.53	15.77	0,22	109,71
Morkų, obuolių ir kriaušių salotos	14	41	0,52	0,23	16,54	63,84
Sumuštinis su dešra	4	40/15/8	3,97	4,67	18,0	142,0
Obuolių kompotas	96	150	0,1	-	7,32	27,42
Vaisiai	104		0,55	0,41	18,36	71,24
Iš viso:			**31,46**	**50,08**	**99,55**	**929,79**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
varškė

4 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs: 11:40 val.						
Rūgštynių sriuba (augalinis)	8	150	2,54	5,51	9,83	95,22
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Kiaulienos mėsos kukuliai (tausojantis)	17	80	18,72	8,32	4,47	167,76
Virti grikiai	78	75	3,41	1,34	14,64	83,11
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Rauginti agurkai		17	0,48	-	0,22	3,23
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	105		0,88	10,22	12,10	47,30
Iš viso:			**28,05**	**34,15**	**54,46**	**534,58**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
kviečiai

4 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs: 11:40 val.						
Agurkų sriuba	34	150	3,51	6,34	8,60	102,11
Grietinė		5	0,13	1,5	0,13	12,40
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,20
Žuvies maltinis (tausojantis)	48	90	11,97	14,95	6,65	212,50
Perlinės kruopos	109	100	3,27	0,60	25,08	111,72
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir porais (augalinis)	22	50	0,81	5,78	2,12	58,71
Sausainiai		100				
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	106		1,20	0,72	16,68	67,20
Iš viso:			**22,05**	**30,10**	**67,13**	**607,84**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
kviečiai