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

ALYTAUS „VOLUNGĖS“ PROGIMNAZIJA

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

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7- 10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 14:30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta agurkinė sriuba | 1-3/25AT (90 p.) | 100 | 2,07 | 2,31 | 16,23 | 93,96 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Virti varškėčiai su viso grūdo miltais | 7-3/60T (239 p.) | 170 | 21,53 | 10,15 | 50,34 | 378,87 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 30 | 1,35 | 0,75 | 1,56 | 18,39 |
| Sezoniniai vaisiai (kriaušės) | | 90 | - | - | 11,7 | 52,2 |
| | | **Iš viso:** | **26,34** | **13,46** | **89,28** | **589,43** |

1 savaitė
Antradienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energine vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu | 1-3/32T (97 p.) | 100 | 2,36 | 2,97 | 7,13 | 64,7 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais | 12-5/102T (301 p.) | 210 | 36,3 | 8,46 | 10,19 | 262,1 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT (184 p.) | 110 | 2,27 | 0,11 | 20,73 | 93,02 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos | 2-1/20A (126 p.) | 150 | 1,3 | 9,18 | 7,86 | 119,22 |
| Sezoniniai vaisiai (apelsinai) | | 90 | 0,9 | - | 9,9 | 44,1 |
| | | **Iš viso:** | **44,52** | **20,97** | **65,26** | **628,76** |

1 savaitė
Trečiadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba | 1-3/34AT (99 p.) | 100 | 2,84 | 1,24 | 10,73 | 65,39 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-11/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos kumpinės kukulis su avižų sėlenomis ir obuoliu | 11-8/160T (297 p.) | 100 | 19,25 | 7,0 | 5,72 | 162,83 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,9 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu | 2-1/12 (118 p.) | 130 | 2,15 | 0,94 | 11,42 | 62,69 |
| Sezoniniai vaisiai (obuoliai) | | 90 | - | - | 11,7 | 51,3 |
| | | **Iš viso:** | **27,85** | **13,73** | **66,52** | **505,31** |

1 savaitė
Ketvirtadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba | 1-3/41AT (106 p.) | 100 | 1,27 | 3,06 | 7,59 | 62,92 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Ryžių plovas su vištienos filė | 10-5/111T (285 p.) | 180 | 21,86 | 10,22 | 28,75 | 294,39 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais | 2-3/60A (132 p.) | 130 | 4,49 | 9,42 | 16,99 | 170,75 |
| Sezoniniai vaisiai (kriaušės) | | 90 | - | - | 11,7 | 52,2 |
| | | **Iš viso:** | **29,33** | **23,13** | **74,84** | **630,17** |

1 savaitė
Penktadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis | 1-3/30AT (95 p.) | 100 | 2,82 | 2,22 | 12,31 | 80,49 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydekos) kotletas | 9-8/162T (267 p.) | 110 | 21,47 | 3,93 | 6,28 | 146,39 |
| Bulvių ir morkų košė | 4-3/62T (181 p.) | 150 | 2,61 | 1,9 | 18,55 | 101,75 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos | 2-1/6A (112 p.) | 130 | 1,55 | 6,83 | 4,88 | 87,17 |
| Sezoniniai vaisiai (bananai) | | 80 | 0,8 | - | 18,4 | 80,0 |
| | | **I šviso:** | **30,64** | **15,13** | **69,87** | **541,42** |

2 savaitė
Pirmadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Pupelių sriuba | 1-3/35AT (100 p.) | 100 | 3,26 | 2,79 | 13,11 | 90,58 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Vištienos kukulis su morkomis | 10-3/61T (272 p.) | 100 | 20,24 | 3,91 | 1,28 | 121,20 |
| Penkių grūdų dribsnių košė | 3-3/42AT (144 p.) | 130 | 3,55 | 2,3 | 31,33 | 111,38 |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis | 2-3/62A (134 p.) | 150 | 2,22 | 3,88 | 15,71 | 106,59 |
| Sezoniniai vaisiai (kriaušės) | | 90 | - | - | 11,7 | 52,2 |
| | | **Iš viso:** | **30,98** | **13,31** | **82,94** | **531,86** |

2 savaitė
Antradienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba | 1-3/28AT (93 p.) | 100 | 1,25 | 2,1 | 8,78 | 59,08 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys | 10-5/101T (275 p.) | 180 | 19,35 | 8,56 | 20,8 | 237,66 |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos | 2-1/7A (113 p.) | 130 | 1,33 | 6,86 | 6,94 | 94,85 |
| Sezoniniai vaisiai (apelsinai) | | 90 | 0,9 | - | 9,9 | 44,1 |
| | | **Iš viso:** | **24,54** | **17,95** | **56,23** | **485,6** |

2 savaitė
Trečiadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais | 1-3/31AT (96 p.) | 100 | 1,58 | 2,25 | 10,83 | 69,85 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Virtų bulvių cepelinai su jautiena | | 150 | 14,27 | 10,22 | 31,98 | 272,03 |
| Grietinė, 30%rieb. | | 40 | 0,96 | 12,0 | 1,24 | 117,2 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 40 | 1,8 | 1,0 | 2,08 | 24,52 |
| Sezoniniai vaisiai (obuoliai) | | 50 | - | - | 6,5 | 28,5 |
| | | **Iš viso:** | **20,0** | **25,72** | **62,08** | **557,72** |

2 savaitė
Ketvirtadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Burokėlių sriuba | 1-3/39AT (104 p.) | 100 | 1,01 | 2,1 | 7,57 | 53,21 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Maltos jautienos troškinys su ryžiais | 12-5/101T (300 p.) | 200 | 15,75 | 9,55 | 35,61 | 291,33 |
| Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis | 2-1/22A (128 p.) | 150 | 2,08 | 7,34 | 8,28 | 107,48 |
| Sezoniniai vaisiai (apelsinai) | | 90 | 0,9 | - | 9,9 | 44,1 |
| | | **Iš viso:** | **21,45** | **19,42** | **71,17** | **546,03** |

2 savaitė
Penktadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Perlinių kruopų sriuba | 1-3/40AT (105 p.) | 100 | 1,43 | 3,22 | 11,61 | 81,1 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis | 9-7/142T (262 p.) | 100 | 17,87 | 4,99 | 13,26 | 169,45 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,9 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Karštų kopūstų garnyras | 4-5/106AT (195 p.) | 220 | 5,27 | 5,44 | 20,76 | 153,07 |
| Sezoniniai vaisiai (obuoliai) | | 90 | - | - | 11,7 | 51,3 |
| | | **Iš viso:** | **27,86** | **18,02** | **83,92** | **613,73** |

3 savaitė
Pirmadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Žirnių sriuba | 1-3/24AT (89 p.) | 100 | 2,59 | 2,2 | 9,99 | 70,11 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais | 11-5/102T (294 p.) | 120 | 21,27 | 12,31 | 5,67 | 218,52 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT (184 p.) | 110 | 2,27 | 0,11 | 20,73 | 93,02 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos | 2-1/19A (125 p.) | 150 | 1,71 | 14,57 | 6,58 | 164,25 |
| Sezoniniai vaisiai (apelsinai) | | 50 | 0,5 | - | 5,5 | 24,5 |
| | | **Iš viso:** | **29,73** | **29,44** | **57,92** | **616,02** |

3 savaitė
Antradienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais | 1-3/33AT (98 p.) | 100 | 1,0 | 2,25 | 9,81 | 63,49 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai | 12-7/141T (303 p.) | 120 | 24,31 | 15,92 | 4,2 | 257,28 |
| Bulvių košė su morkomis | 4-3/62T (181 p.) | 100 | 1,74 | 1,23 | 12,37 | 67,83 |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais | 2-3/63A (135 p.) | 120 | 1,17 | 11,72 | 12,03 | 158,25 |
| Sezoniniai vaisiai (kriaušės) | | 60 | - | - | 7,8 | 34,8 |
| | | **Iš viso:** | **29,61** | **31,37** | **55,66** | **627,27** |

3 savaitė
Trečiadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba | 1-3/22AT (87 p.) | 100 | 3,93 | 5,47 | 22,46 | 154,78 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Bulvių ir morkų plokštainis su nesaldintu jogurtu | 4-8/170 (215 p.) | 220 | 10,18 | 9,05 | 47,4 | 311,77 |
| Sezoniniai vaisiai (obuoliai) | | 90 | - | - | 11,7 | 51,3 |
| | | **Iš viso:** | **15,5** | **14,77** | **91,01** | **563,47** |

3 savaitė
Ketvirtadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Raugintų kopūstų sriuba | 1-3/26AT (91 p.) | 100 | 0,52 | 5,02 | 4,67 | 30,09 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis | 10-7/143T (290 p.) | 90 | 21,91 | 10,7 | 4,78 | 203,03 |
| Ryžių kruopų košė | 3-3/36AT (142 p.) | 120 | 3,04 | 2,61 | 32,91 | 167,29 |
| Virti burokėliai su svogūnais | 4-3/69AT (188 p.) | 130 | 1,94 | 7,92 | 11,63 | 125,62 |
| Sezoniniai vaisiai (kriaušės) | | 90 | - | - | 11,7 | 52,2 |
| | | **Iš viso:** | **29,12** | **26,68** | **75,5** | **628,14** |

3 savaitė
Penktadienis

**Pietūs 12:00- 14:00 val.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis | 1-3/27AT (92 p.) | 100 | 1,75 | 2,16 | 9,91 | 66,07 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėms | 9-7/144T (264 p.) | 110 | 20,54 | 0,39 | 0,13 | 86,15 |
| Biri grikių košė | 3-3/43AT (149 p.) | 100 | 5,92 | 4,44 | 32,57 | 193,95 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos | 2-1/17A (123 p.) | 150 | 1,27 | 10,6 | 8,91 | 136,09 |
| Sezoniniai vaisiai (bananai) | | 80 | 0,8 | - | 18,4 | 80,0 |
| | | **Iš viso:** | **31,99** | **18,02** | **79,73** | **612,17** |