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)

11 – 14 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.)	150	3,1	3,47	24,34	140,99
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)		180	-	-	23,4	104,4
		Iš viso:	**27,37**	**14,62**	**109,09**	**688,27**

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.)	150	3,54	4,46	10,69	97,04
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)		180	1,8	-	19,8	88,2
		Iš viso:	**46,6**	**22,46**	**78,72**	**705,20**

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.)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
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)		180	-	-	23,4	102,6
		Iš viso:	**29,27**	**14,34**	**83,58**	**589,3**

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.)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
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)		180	-	-	23,4	104,4
		Iš viso:	**29,97**	**24,65**	**90,33**	**713,83**

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.)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
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)		160	1,6	-	36,8	160,0
		I šviso:	**32,85**	**16,24**	**94,43**	**661,67**

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.)	150	4,89	4,18	19,67	135,87
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)		180	-	-	23,4	104,4
		Iš viso:	**32,61**	**14,7**	**101,2**	**629,35**

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.)	150	1,88	3,16	13,17	88,62
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 (bananai)		160	1,6	-	36,8	160,0
		Iš viso:	**25,07**	**19,01**	**87,52**	**631,04**

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.)	150	2,37	3,37	16,24	104,77
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virtų bulvių cepelinai su jautiena		200	19,03	13,63	42,66	362,71
Grietinė, 30%rieb.		50	1,2	15,0	1,55	146,5
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	40	1,8	1,0	2,08	24,52
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		90	-	-	11,7	51,3
		Iš viso:	**25,79**	**33,25**	**83,68**	**735,42**

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.)	150	1,51	3,15	11,35	79,81
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)		180	1,8	-	19,8	88,2
		Iš viso:	**22,85**	**20,47**	**84,85**	**616,73**

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.)	150	2,15	4,82	17,41	121,64
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)		180	-	-	23,4	102,6
		Iš viso:	**28,58**	**19,62**	**101,42**	**705,57**

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.)	150	3,89	3,3	14,98	105,17
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.)	180	31,9	18,46	8,51	327,78
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)		60	0,6	-	6,6	29,4
		Iš viso:	**41,76**	**36,69**	**66,85**	**765,24**

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.)	150	1,5	3,37	14,72	95,23
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.)	150	2,61	1,9	18,55	101,75
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A (135 p.)	150	1,46	14,65	15,04	197,81
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		90	-	-	11,7	52,2
		Iš viso:	**31,27**	**36,09**	**73,66**	**749,89**

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.)	150	5,89	8,2	33,69	232,17
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)		180	-	-	23,4	102,6
		Iš viso:	**17,46**	**17,5**	**113,94**	**692,16**

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.)	150	0,77	7,53	7,0	45,14
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.)	110	26,78	13,08	5,84	248,14
Ryžių kruopų košė	3-3/36AT (142 p.)	150	3,8	3,26	41,13	209,11
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT (188 p.)	130	1,94	7,92	11,63	125,62
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	-	-	23,4	104,4
		Iš viso:	**35,0**	**32,22**	**98,81**	**782,32**

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.)	150	2,63	3,24	14,86	99,1
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.)	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17A (123 p.)	150	1,27	10,6	8,91	136,09
Sezoniniai vaisiai (bananai)		160	1,6	-	36,8	160,0
		Iš viso:	**34,26**	**19,55**	**106,34**	**744,6**