

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

S.Stanėvičiaus progimnazija, Stanėvičiaus g. 25,
Vilnius

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

15d. DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 16 val.

*Dicaktorė
Aušrone Teubergyte*

| iekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|-------|--------|------------------------------|-------------|------------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavan deniai g. | |
| gūstų sriuba su bulvėmis ir linis/tausojantis) | S 1 | 150 | | | | |
| é duona | | 30 | | | | |
| irtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| ištienos kukuliai (tausojantis) | A 1/2 | 100 | | | | |
| u košė su sviestu 82% | K 6/2 | 100 | | | | |
| ir porū salotos su ypač tyru mi (augalinis) | SA 5 | 105 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| ii | | 100 | | | | |

gurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

egolskienė

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|--|-------|--------|------------------------------|-------------|-------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandenai g. | |
| élių sriuba | S 3 | 150 | | | | |
| uginė duona | | 30 | | | | |
| rtas jautienos -kiaulienos kukulis) | A 3 | 80 | | | | |
| pū košė su morkomis ir svogūnais tausojantis) | K 1/3 | 100 | | | | |
| istū ir morkų salotos su aliejaus padažu | SA 6 | 95 | | | | |
| aisiai | | 100 | | | | |
| | | 200 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

endzegolskienė

20 10-09-03

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|--|------|-----------------|------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandeniai g. | |
| sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) | S 2 | 150 | | | | |
| uginė duona | | 30 | | | | |
| s šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, ieliai, kopūstai) troškinys) | A 2 | 160 (60/100) | | | | |
| élių salotos su raugintais agurkais | SA 9 | 85 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| raisiai | | 80 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

endzegolskienė

inis

20 13-09-03

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|------|--------|------------------------------|-------------|---------------------|------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavan deniai g. | |
| škinė sriuba su bulvėmis, kruopomis ir morkomis (tausojantis) | S 4 | 150 | | | | |
| as jogurtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| o ruginė duona | | 30 | | | | |
| kaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis) | A 14 | 80 | | | | |
| ié(tausojantis) | K 11 | 100 | | | | |
| salierų salotos su nesaldintu jogurtu. | SA 2 | 100 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| i vaisiai | | 100 | | | | |

arba jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

Tendzegolskienė



| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | |
|---|------|-----------------|------------------------------|-------------|------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavan deniai g. |
| a su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) | S 5 | 150 | | | |
| ogurtas (2,5%) | | 10 | | | |
| morkų apkepas (tausojantis) | A 5 | 150 (50/100) | | | |
| kinijos salotos su ypač tyru alyvuogių alinis) | SA 7 | 80 | | | |
| iginė duona | | 30 | | | |
| | | 200 | | | |
| raisiai | | 90 | | | |
| | | | | | |

o jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paorašius

Endzegolskienė

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | |
|--|--------|--------|------------------------------|-------------|-------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandenai g. |
| šriuba (augalinis) (tausojantis) | S 6 | 150 | | | |
| š jogurtas (2,5%) | | 10 | | | |
| ruginė duona | | 30 | | | |
| septi vištienos maltinukai (tausojantis) | A 15/1 | 90 | | | |
| ū kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | K 9 | 100 | | | |
| alerų salotos su nesaldintu jogurtu | SA 2 | 100 | | | |
| | | 200 | | | |
| vaisiai | | 80 | | | |

rba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Tendzegolskienė



| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|------|------------------|------------------------------|-------------|----------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandeniniai g. | |
| žir pupelių sriuba su bulvėmis ir sojantis) (augalinis) | S 8 | 150 | | | | |
| né duona | | 30 | | | | |
| netikri balandėliai (vištiena ,) (tausojantis) | A 6 | 100 (75/5/20) | | | | |
| ugalinis) (tausojantis) | K 12 | 100 | | | | |
| ū, salotos su ypač tyru alyvuogių inis) | SA 6 | 100 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| iai | | 80 | | | | |

ogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

zegolskienė

20 12 - 09 - 06

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|-------|--------|------------------------------|-------------|----------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandeniniai g. | |
| ūgū kruopų sriuba su bulvėmis, ausojantis) | S 7 | 150 | | | | |
| uginė duona | | 50 | | | | |
| | A 4 | 80 | | | | |
| ūgū košė (augalinis) (tausojantis) | K1/2 | 100 | | | | |
| želių salotos su ropiniais svogūnais ausojantis) | SA 11 | 95 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| aisiai | | 80 | | | | |

a jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

ndzegolskienė



nis

2013-08-03

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|-------|----------------|------------------------------|-------------|----------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandeniniai g. | |
| ba su bulvėmis , morkomis tausojantis) | S 5 | 150 | | | | |
| jogurtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| ruginė duona | | 30 | | | | |
| r morkų troškinys su porais) | A 7/3 | 100 (65/35) | | | | |
| pū košė su sviestu (82%) (tausojantis) | K1 | 80 | | | | |
| nijų salotos su ypač tyru alyvuogių igalinis) | SA 3 | 90 | | | | |
| /aisiai | | 80 | | | | |
| | | 200 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviniui paprašius

Endzegolskienė

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|--|------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
| | Nr. | | balytymai g. | riebalai g. | angliavandeniai g. | |
| Ma su bulvėmis ir morkomis s) (augalinis) | S 2 | 150 | | | | |
| s jogurtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| ruginė duona | | 30 | | | | |
| Lepti varškėčiai (varškė 9%)su tausojantis) | A 8 | 130 | | | | |
|)% | K13 | 80 | | | | |
| Orkytė su paprika | SA 9 | spal-70 | | | | |
| vaisiai | | 80 | | | | |
| | | 200 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

endzegolskienė



| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|------|----------|------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandeniai g. | |
| ūstų sriuba | S 9 | 150 | | | | |
| jogurtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| ruginė duona | | 20 | | | | |
| štiena (tausojantis) | A 9 | (100/60) | | | | |
| liery salotos su nesaldintu jogurtu | SA 2 | 80 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| /aisiai | | 80 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

Endzegolskiene



| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandeniai g. | |
| opų sriuba (augalinis) (tausojantis) | S 7 | 150 | | | | |
| ruginė duona | | 30 | | | | |
| šepetas žuvies maltinukas (tausojantis) | A 10/2 | 100 | | | | |
| uopų košė (tausojantis) | K 10 | 100 | | | | |
| alotos su konservuotais agurkais | SA 7 | 100 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| yaisiai | | 80 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Endzegolskiene

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, l.cal |
|---|------|--------|------------------------------|-------------|-------------------|----------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandenai g. | |
| šelių sriuba (augalinis) (tausojantis) | S 3 | 150 | | | | |
| jogurtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| uginė duona | | 30 | | | | |
| garais kepti kiaulienos kukuliai) | A 11 | 100 | | | | |
| ¶ košė su sviestu (82%) (tausojantis) | K 12 | 100 | | | | |
| škinijų salotos su ypač tyru alyvuogių galinis) | SA 3 | 100 | | | | |
| | | 100 | | | | |
| aisiai | | 80 | | | | |

o jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

ndzegolskienė

nis

20 ~~04 - 09 - 02~~

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|------|--------|------------------------------|-------------|-------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandenai g. | |
| viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis) | S 11 | 150 | | | | |
| ruginė duona | | 30 | | | | |
| s jogurtas (2,5%) | | 10 | | | | |
| žemčiai (varškė 9%) | A 12 | 150 | | | | |
| s jogurtas (2,5%) | | 20 | | | | |
| orkytės | | 90 | | | | |
| | | 200 | | | | |
| vaisiai | | 100 | | | | |

ba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

endzegolskienė



enis

20 8-08-03

| Patiekalo pavadinimas | Rc. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energetinė vertė, kcal |
|--|--------|-----------------|------------------------------|-------------|-------------------|---------------------------|
| | Nr. | | baltymai g. | riebalai g. | angliavandenai g. | |
| ių pomidorinė sriuba (augalinis ntis) | S 2 | 150 | | | | |
| tas jogurtas (2,5%) | | 20 | | | | |
| do ruginė duona | | 30 | | | | |
| s šlaunelių mėsos troškinys su žaliais morkomis (tausojantis) | A 13/2 | 130 (70/60/) | | | | |
| l kruopų košė (tausojantis) | K 8 | 100 | | | | |
| opūstų ir morkų salotos su ypač tyru u aliejumi | SA 9 | 115 | | | | |
| | | 150 | | | | |
| | | 80 | | | | |

arba jogurtas į sriubas dedamas moksleivui paprašius

é

é Tendzegolskienė

