

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

## S.Stanevičiaus progimnazija, Stanevičiaus g.25, Vilnius

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

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyresnių


(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Vilniaus Simono Stanevičiaus  
Progimnazijos L.e.p.direktorė



20 18-09-02

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 16.00 val.



Direktorė

Andronė Tenczepolskienė



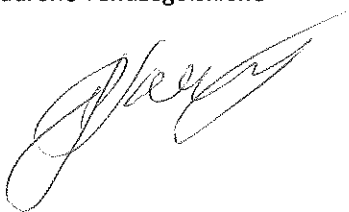
1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 1	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Su garais kepti vištienos kukuliai (tausojantis)	A 1/2	100				
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	A 6/2	100				
Pekino kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 5	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė



1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S 3	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė 30%		10				
Garuose keptas jautienos-kiaulienos kukulis (tausojantis)	A 3/2	100 (50/50)				
Grikių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	K 1/3	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SA 6	110				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė



1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	S 2	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė 30%		15				
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, kopūstai) troškinys (tausojantis)	A2/2	160 (60/100)				
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis)(tausojantis)	SA 9	95				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		80				
Vanduo		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė



1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 4	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)(menkė arba j.lydeka)	A 14/2	100				
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K 4	100				
Morkų salierų salotos su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	SA 1	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiğa gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S 5	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Varškės(9%) morkų apkepas (tausojantis)	A 19	220 (120/100)				
Jogurtinis padažas	PA 1	35				
Traškio morkytės		100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S6	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kepti orkaitėje vištienos maltinukai (tausojantis)	A 15/3	100				
Biri perlinių kruopų košė su morkomis (augalinis/tausojantis)	K 9/1	100				
Morkų, salierų salotos su nesaldintu jogurtu	SA 2	110				
Vanduo		200				
Vaisius		80				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė



2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir pupelėmis (augalinis/tausojantis)	S 8	150				
Grietinė (30 %)		10				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Su garais kepti netikri balandėliai ( kopūstai , ryžiai, vištiena (70 gr.) (tausojantis)	A 6/2	100				
Rausvasis padažas	PAD 3	30				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	K 15	100				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	115				
Vaisius		100				
Vanduo		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė





2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis/tausojantis)	S 7	150				
Kepta žuvis (menkė, j.lydeka, skumbė)	A 4/2	100				
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	K 1	100				
Virtų burokėlių salotos su ropiniais svogūnais (augalinis)(tausojantis)	SA 11	110				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S 5	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	A 7/2	120 (76/44)				
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K 4/2	100				
Morkų cukinijų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 7	115				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		130				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 2	150				
Grietinė 30%		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	A 17/2	160				
Grietinė 30%		30				
Traškios morkytės		70				
Sezoniniai vaisiai		130				
Vanduo		200				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai	riebalai g.	angliavan deniai g.	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 1	150				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Vištienos plovav (tausojantis)	A 5/2	180 (80/100)				
Morkų, salierų salotos su ypač tyru aliejumi	SA 2	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubav dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 7	150				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Keptas žuvies maltinukas (menkė, j.lydeka)	A 10/3	100				
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	K 1	100				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	SA 10	110				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audtonė Tendzegolskienė



3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S 3	150				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Orkaitėje su garais kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K 11	100				
Perlinių kruopų košė (tausojantis/augalinis)	K 9	100				
Morkų salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 1	100				
Pienas 2,5%		100				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiša gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 11	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	A 18/2	200				
Trintos uogos	PA 6	30				
Grietinė 30%		30				
Kopūstų agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 8	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė



3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta lęšių pomidorinė sriuba (augalinis/tausojantis)	S 9	150				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis ir ž. žirneliais(tausojantis)	A 21	150 (85/65)				
Virtos bulvės (tausojantis)	K 15	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	125				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

