

VILKAVIŠKIO SALOMĖJOS NĖRIES PAGRINDINĖ
MOKYKLA

Nepriklausomybės g. 58, Vilkaviškis

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresni
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 7.00 iki 22.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	261/ 262	250 (94/75/80)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			39,02	21,48	107,53	779,53
Iš viso su kefyru:			38,50	21,48	106,21	772,17

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	110	20,04	12,03	9,35	225,87
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	40 (38/2)	0,44	2,10	3,97	36,56
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vanduo su apelsinu	123/124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			36,81	30,48	95,20	802,36

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	100	19,10	17,31	9,55	270,36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			34,49	26,32	96,20	759,63
Iš viso su kefyru:			33,97	26,32	94,88	752,27

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503	100	2,73	2,21	10,07	71,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	227/ 228	100	24,48	13,06	10,62	257,95
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	285/ 286	60	1,31	0,46	3,86	24,78
Vaisius (obuoliai) <i>arba</i>	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Iš viso su obuoliu:			41,02	28,62	105,16	842,1
Iš viso su kriauše			40,77	28,59	115,16	880,87

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvis (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	229/ 230	110	24,12	11,94	6,91	231,63
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			32,70	27,29	84,69	715,21

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Ryžių (nešlifuoti) plovai su kiauliena (tausojantis)	291/292	250 (129,62/ 120,38)	27,21	27,57	39,96	516,80
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			39,38	37,13	103,28	904,67

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištienos filė troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	401	200 (132,28/ 67,72)	24,00	18,48	8,55	296,52
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	624	50 (47,5/ 22,5)	0,55	2,63	4,96	45,70
Marinuoti burokėliai (augalinis)	612	50	0,11	1,28	1,43	17,65
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisius (kiviai)	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			41,1	37,21	102,11	907,72
Iš viso su kefyru:			40,58	37,21	100,79	900,36

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepti kalakutienos maltinukai su varške (9%) ir cukinija	321/322	110 (61/49)	17,09	4,53	3,41	122,79
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/184	50 (46,25/3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Vanduo su apelsinu	123/124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			32,76	19,00	100,70	704,80

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	247/ 248	120	22,43	19,45	6,21	289,60
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/1 44	50 (43/ 1/6)	0,50	6,08	3,95	72,50
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	389	60 (46/14)	2,39	0,44	7,28	42,72
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Iš viso:			32,55	30,43	100,34	805,52

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	305	90	15,79	20,39	0,88	250,25
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	659	40 (39,2/ 0,8)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu ir obuoliu:			30,97	32,81	88,04	771,5
Iš viso su pienu ir kriaušėmis:			30,72	32,78	98,04	810,27
Iš viso su kefyru ir obuoliu:			30,45	32,81	86,72	764,14
Iš viso su kefyru ir kriaušėmis:			30,20	32,78	96,72	802,91

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	306/307	200 (100/100)	31,29	23,57	12,40	386,93
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelemis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			43,19	31,59	95,75	840,08

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtos dešrelės (tausojantis)	526	130 (100/30)	6,18	21,39	5,44	239,04
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/ 236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	19,09	30,14	91,05	711,81

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	402/ 403	200 (132,28 /67,72)	22,84	19,40	8,76	300,97
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	50 (46,25/ 3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Vaisiai (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			41,09	36,28	99,22	887,71
Iš viso su kefyru:			40,57	36,28	97,90	880,35

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	250 (187,66/ 62/34)	22,56	17,99	56,06	476,35
Grietinė (30%)	316	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (kiviai)	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			34,78	40,19	115,21	961,65
Iš viso su kefyru:			34,26	40,19	113,89	954,29

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	194/ 195	140	19,62	14,45	7,44	238,33
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	196/197	90 (82,93/ 7,07)	0,78	7,08	3,81	82,12
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Švieži agurkai	125/ 126	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			35,3	32,38	102,76	843,76

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	514	100	1,75	2,35	10,35	69,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	100	18,54	7,81	4,37	161,95
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/ 258	60	0,66	5,06	2,08	56,49
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisiai (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso su mandarinais:			35,27	23,71	92,58	724,73
Iš viso su obuoliais:			34,77	24,49	92,58	729,71