



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

AKMENĖS RAJONO JAUNIMO IR SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO CENTRAS

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

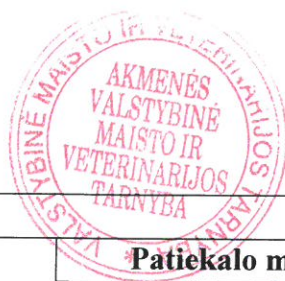
PIETŪS

12.35–13.05 val. arba per pamokas „langus“

1 savaitė

Pirmadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su bulvėmis	SRB-5	150	1,63	2,56	15,52	88,49
Tausojantis kiaulienos guliašas	AP-11	65	7,29	38,61	1,19	394,13
Raudonas padažas	PDŽ-1	30	0,95	6,45	3,31	74,42
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Kopūstų salotos	SAL-3	60	1,08	3,12	3,13	43,33
Obuolių kompotas	GĖR-3	200	0,12	0,03	22,93	89,31
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			16,26	51,79	84,23	862,28
Antradienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	SRB-7	150	3,23	2,56	11,39	72,70
Tausojantis žuvies maltinis	AP-29	100	18,36	29,00	9,45	461,38
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Marinuotų burokėlių salotos	SAL-4	60	0,08	0,06	8,88	37,80
Sviesto-grietinės padažas	PDŽ-3	30	0,50	15,87	0,69	147,61
Sulčių gėrimas	GĖR-1	200	0,34	0,00	34,05	68,11
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			27,70	48,51	102,61	960,20
Trečiadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba	SRB-2	150	2,08	6,27	12,93	120,49
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	AP-7	120/60	14,23	29,57	63,84	551,40
Baltas padažas	PDŽ-2	30	0,92	2,27	3,30	36,78
Sulčių gėrimas	GĖR-1	200	0,34	0,00	34,05	68,11
Vaisius		50	0,40	0,00	4,30	19,00
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			21,22	38,61	138,47	890,78

Direktorė
Mė Baltutienė



Ketvirtadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	SRB-6	150	4,20	3,23	8,85	93,78
Tausojantys virtinukai „Tinginėliai“	AP-30	250	36,25	17,88	60,00	528,25
Baltas padažas	PDŽ-2	30	0,92	2,27	3,30	36,78
Obuolių kompotas	GĖR-3	200	0,12	0,03	22,93	89,31
Vaisius		100	0,40	0,00	11,30	46,00
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			45,14	23,91	126,43	889,12
Penktadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine 10 %	SRB-10	150/10	1,92	4,69	13,49	121,98
Tausojantys kiaulienos mėsos kukuliai	AP-31	75	8,45	23,48	9,27	348,17
Raudonas padažas	PDŽ-1	30	0,95	6,45	3,31	74,42
Ryžių košė	GAR-1	100	2,50	0,04	27,31	117,81
Kopūstų salotos su morkomis	SAL-3	60	1,80	0,00	5,40	28,00
Arbata su cukrumi	GĖR-2	200/10	0,00	0,00	9,98	37,90
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			18,87	35,16	88,81	823,28

2 savaitė

Pirmadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine 10 %	SRB-9	150/10	1,84	6,48	8,58	108,10
Troškinta vištiena	AP-31	65	13,86	19,37	8,54	310,99
Baltas padažas	PDŽ-2	30	0,92	2,27	3,30	36,78
Ryžių košė	GAR-1	100	2,50	0,04	27,31	117,81
Morkų salotos su česnakais	SAL-2	60	5,58	0,62	2,31	45,72
Sulčių gėrimas	GĖR-1	200	0,34	0,00	34,05	68,11
Vaisius		100	0,40	0,00	11,30	46,00
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			28,69	29,28	115,44	728,51

Direktorė
R. Raltutienė






Antradienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	SRB-4	150	2,63	2,48	6,17	76,35
Troškintos vištienos kepenėlės	AP-32	200	2,00	36,00	6,00	210,00
Sviesto-grietinės padažas	PDŽ-3	30	0,50	15,87	0,69	147,61
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Sultys	GĖR-6	200	1,00	0,00	18,20	76,00
Meduolis		40	2,21	3,20	24,76	91,50
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			13,53	58,57	93,97	774,06
Trečiadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	SRB-6	150	4,20	3,23	8,85	93,78
Virtų bulvių cepelinai su varške	AP-5	240/ 100	12,92	5,82	38,04	259,80
Sviesto-grietinės padažas	PSŽ-3	30	0,50	15,87	0,69	147,61
Sulčių gėrimas	GĖR-1	200	0,34	0,00	34,05	68,11
Vaisius		100	0,40	0,00	11,30	46,00
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			21,61	25,42	112,98	710,30
Ketvirtadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	SRB-7	150	3,23	2,56	11,39	72,70
Troškinta (tausoianti) žuvies filė	AP-33	100	17,00	2,00	0,00	89,00
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Sviesto-grietinės padažas	PSŽ-3	30	0,50	15,87	0,69	147,61
Marinuotų burokėlių salotos	SAL-4	60	0,08	0,06	8,88	37,80
Obuolių kompotas	GĖR-3	200	0,12	0,03	22,93	89,31
Bandelė su cinamonu		70	5,18	2,66	42,56	214,34
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			31,30	24,20	124,60	823,36

Sektorė
Jutė Baltutienė






Penktadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 10 %	SRB-8	150/10	2,48	3,43	7,08	89,20
Virtos pieniškos dešrelės	AP-34	120	13,20	28,32	1,92	319,20
Virti griekiai	GAR-4	100	3,30	0,60	19,90	92,00
Troškinti kopūstai	SAL-1	80	2,77	9,82	11,88	147,00
Sulčių gėrimas	GĖR-1	200	0,34	0,00	34,05	68,11
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			25,34	42,67	94,88	810,51

3 savaitė

Pirmadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine 10 %	SRB-10	150/10	1,92	4,69	13,49	121,98
Tausojantys kiaulienos mėsos kukuliai	AP-31	75	8,45	23,48	9,27	348,17
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Kopūstų salotos	SAL-3	60	1,08	3,12	3,13	43,33
Arbata su cukrumi	GĖR-2	200/10	0,00	0,00	9,98	37,90
Meduolis		40	2,21	3,20	24,76	91,50
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			18,85	35,51	98,78	815,48

Antradienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su bulvėmis	SRB-5	150	1,63	2,56	15,52	88,49
Tausojantis kiaulienos guliašas	AP-11	65	7,29	38,61	1,19	394,13
Raudonas padažas	PDŽ-1	30	0,95	6,45	3,31	74,42
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Kopūstų salotos	SAL-3	60	1,08	3,12	3,13	43,33
Obuolių sultys	GĖR-6	200	1,00	0,00	18,20	76,00
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			17,14	51,76	79,50	848,97

Direktore
 Rutė Baltutienė



Trečiadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine 10 %	SRB-9	15/100	1,84	6,48	8,58	108,10
Tausojantis varškės apkepas su ryžiais	AP-35	120/50	13,00	8,00	12,00	160,00
Sviesto-grietinės padažas	PDŽ-3	30	0,50	15,87	0,69	147,61
Sultys	GĖR-6	200	1,00	0,00	18,20	76,00
Bandelė su cinamonu		70	5,18	2,66	42,56	214,34
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			24,77	33,51	102,08	801,05
Ketvirtadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba	SRB-2	150	2,08	6,27	12,93	120,49
Tausojantis žuvies maltinis	AP-29	100	18,36	29,00	9,45	461,38
Bulvių košė	GAR-2	100	1,94	0,52	18,10	77,60
Marinuotų burokėlių salotos	SAL-4	60	0,08	0,06	8,88	37,80
Baltas padažas	PAD-2	30	0,92	2,27	3,30	36,78
Arbata su cukrumi	GĖR-2	200/10	0,00	0,00	9,98	37,90
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			26,63	38,62	82,69	866,95
Penktadienis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 10 %	SRB-8	150/10	2,48	3,43	7,08	89,20
Tausojantis bulvių plokštainis	AP-36	200	3,40	10,36	32,79	302,68
Baltas padažas	PAD-2	30	0,92	2,27	3,30	36,78
Sulčių gėrimas	GĖR-1	200	0,34	0,00	34,05	68,11
Meduolis		40	2,21	3,20	24,76	91,50
Juoda duona		50	3,25	0,50	20,05	95,00
Iš viso:			12,60	19,76	122,03	683,27

Direktorių
 Irutė Baltutienė

