

ŠALČININKŲ R. EIŠIŠKIŲ GIMNAZIJA

Eišiškių m. LT-17169, Vilniaus g.81, tel.8(380)56471

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 METŲ VAIKAMS

Gimnazijos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00

Direktorius Robert Slizevski



2019.03.25 Suderintame valgiaraštyje nenurodytas' šaltinis "Receptūros №4".

2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma №. VVP-924

1 savaitė pirmadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, morkomis (Augalinis)	150	3,10	3,46	24,34	140,99
Avižinių kruopų ir kiaulienos išpjovos troškiny (Tausojantis)	152/68	21,34	11,61	40,16	350,61
Švieži agurkai	50	0,5	0,0	0,5	8,5
Švieži pomidorai	50	1,5	1,0	0,5	8,0
Negazuotas mineralinis vanduo	1vnt	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,1
Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“	20	5,3	4,2	0,07	59,0
	IŠ viso:	32,14	20,67	78,57	624,20

Direktorius Robert Slizėvski



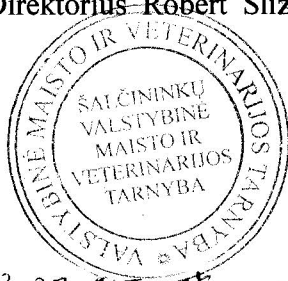
2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma № VVP-9324

1 savaitė antradienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis)	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (Tausojantis)	102/118	23,65	10,46	25,42	290,47
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (Augalinis)	130	2,48	9,21	11,46	139,21
Negazuotas mineralinis vanduo	1 but	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	150	0,6	0,6	19,5	85,83
	Viso:	30,63	23,57	71,38	620,71

Direktorius Robert Slizėvski



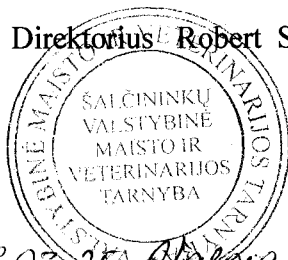
2019-03-25 Valgiarašcio vertinimo protokolas Nr. VVP-9324

1 savaitė trečiadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (Augalinis)	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (Tausojantis)	94/26	21,26	12,30	5,66	218,50
Grikių koše su sviestu 82% (Tausojantis)	100/5	3,16	2,01	17,3	100,11
Pomidorai	80	0,13	0,0	0,26	1,73
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	150	2,25	0,96	4,17	34,71
Nesaldinta arbata „Ramunėlių“	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“	20	5,3	4,2	0,07	59,0
	Iš viso:	37,4	24,07	60,16	607,15

Direktorius Robert Slizevski



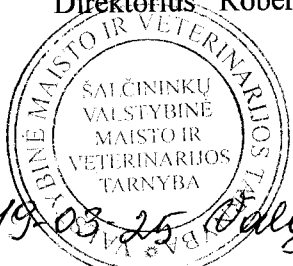
2019-03-25 Valgytuvos vertinimo pažyma № VVP-9324

1 savaitė ketvirtadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis)	150	1,87	4,57	11,4	94,35
Varškės (varškė 9%) apkepas (Tausojantis)	180	26,91	16,35	32,08	385,84
Nesaldintas jogurtas 2,5%	30	1,2	0,9	1,2	16,8
Mineralinis vanduo negazuotas	1 but	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)	70	0,75	6,90	3,09	72,85
	Iš viso:	31,05	29,04	58,17	615,60

Direktorius Robert Slizevski



2019-03-25 Balganasčio vertinimo pasynea Nr. VVP-9324

1 savaitė penktadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiša g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (Augalinis)	150	1,35	6,35	13,95	118,25
Žuvies paplotėlis (Tausojantis)	90	15,94	4,30	1,82	109,83
Perlinių kruopų koše su sviestu 82%(Tausojantis)	100/5	3,43	1,45	26,32	132,10
Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (Augalinis)	130	2,48	9,21	11,46	139,21
Negazuotas mineralinis vanduo	1 but	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“	20	5,3	4,2	0,07	59,00
	Iš viso:	28,9	25,91	66,62	615,59

Direktorius Robert Slizėvski



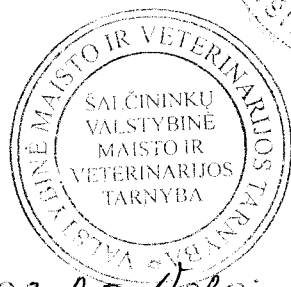
2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma №2-VVP-9324

2 savaitė pirmadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis)	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Kalakutienos šlaunelių mėsos plovavimas (Tausojantis)	100/80	27,10	17,38	26,76	372,03
Pomidorai švieži	50	0,08	0,0	0,16	1,08
Šviežių agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	50	0,75	0,38	1,39	11,57
Negazuotas mineralinis vanduo	1 vnt	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,10
Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“	20	5,3	4,2	0,07	59,0
	Iš viso:	37,53	25,66	56,38	605,98

Direktorius Robert Slizėvski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. VVP-9324

2 savaitė antradienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiša g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (Auginis)	150	4,26	1,85	16,09	98,07
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškinys (Tausojantis)	73/127	17,16	6,14	19,58	202,34
Pekino kopūstų salotos su agurkais (Auginis)	120	1,28	11,83	5,30	124,89
Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“	20	5,3	4,2	0,07	59,0
Negazuotas mineralinis vanduo	1 but	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso grūdo duona	30	2,7	0,0	14,1	70,20
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,2
	Iš viso:	31,10	24,42	68,14	611,7

Direktorius Robert Slizevski



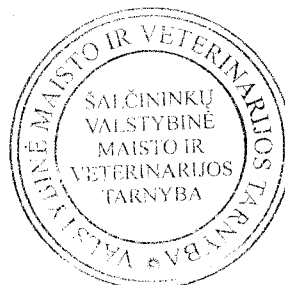
2019-03-25 Valgiarastis vertinimo pažyma Nr. VVP-932A

2 savaitė trečiadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (Augalinis)	150	2,14	4,82	17,41	121,64
Varškės (varškė 9%) apkepas su sorų kruopomis (Tausojantis)	128/32	16,58	16,09	25,70	314,02
Nesaldintas jogurtas	30	1,2	0,9	1,2	16,8
Negazuotas mineralinis vanduo	1vnt	0,0	0,0	0,0	0,0
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (Augalinis)	70	3,30	7,85	6,45	109,78
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,00	39,20
	Iš viso:	23,62	30,06	63,76	601,44

Direktorius Robert Sliževski



2 savaitė ketvirtadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis)	150	3,73	5,10	20,73	143,78
Troškinta kalakuto šlaunelių mėsa su daržovėmis (Tausojantis)	75/30	20,67	13,19	2,67	209,78
Grikių koše su sviestu 82% (Tausojantis)	100/5	3,16	2,01	17,3	100,11
Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)	100	1,08	9,86	4,42	104,08
Nesaldinta arbata „Ramunėlių“	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,18
	Iš viso:	29,04	30,56	58,12	614,93

Direktorius Robert Slīzevski



2019-03-25 Valgiaraščio vertiklio parinama Bz VPA-9324

2 savaitė penktadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (Augalinis)	150	1,50	3,15	11,35	79,81
Žuvies paplotėliai su cukinija (Tausojantis)	84/36	17,02	7,51	7,82	153,52
Perlinių kruopų su sviestu 82%(Tausojantis)	100/5	3,43	1,45	26,32	132,10
Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (Augalinis)	100	1,90	7,08	8,81	107,08
Negazuotas mineralinis vanduo	1vnt	0,00	0,00	0,00	0,00
Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“	20	5,3	4,2	0,07	59,0
Sezoniniai vaisiai	160	0,64	0,64	20,8	91,52
	Iš viso:	29,79	24,03	75,17	623,03

Direktorius Robert Slizevski



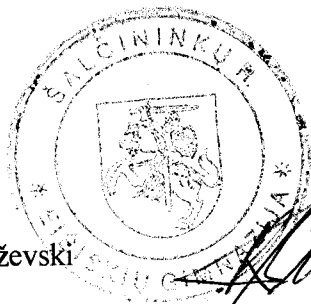
2019-03-25 Valgiarašėio vertinimo pažyma Nr. VVP-9324

3 savaitė pirmadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (Augalinis)	150	4,89	4,18	19,66	135,87
Kalakuto šlaunelių guliašas pomidorų padaže (Tausojantis)	70/110	21,46	6,85	11,55	181,74
Ryžių košė su sviestu 82% (Tausojantis)	100/5	2,53	2,17	27,42	139,4
Švieži agurkai	50	0,5	0,0	0,5	8,5
Švieži pomidorai	50	1,5	1,0	0,5	8,0
Negazuotas mineralinis vanduo	1 vnt	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	150	0,06	0,06	19,5	85,65
Plėšomos sūrio dešrelės	20	5,3	4,2	0,07	59,0
	Iš viso:	36,26	18,48	85,70	618,16

Direktorius Robert Sliževski



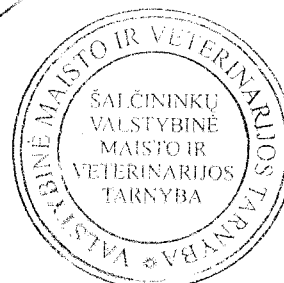
2019-03-25 Valgiaraiščių vertinimo pažyma № VVP-9324

3 savaitė antradienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (Augalinis)	150	2,37	3,36	16,24	104,76
Grietinėleje 36% troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis ir kmynais (Tausojantis)	27/112/41	23,75	5,01	3,84	155,48
Perlinių kruopų koše su sviestu 82%(Tausojantis)	100/5	3,43	1,45	26,32	132,10
Šviežių kopūstų salotos (Augalinis)	100	1,02	5,28	5,33	72,96
Vanduo su citrina	200/7	0,05	0,02	0,64	3,02
Sezoniniai vaisiai	100	0,08	0,08	26,0	114,4
	Iš viso:	30,70	15,20	78,37	582,72

Direktorius Robert Sliževskis



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. VP 9324

3 savaitė trečiadienis

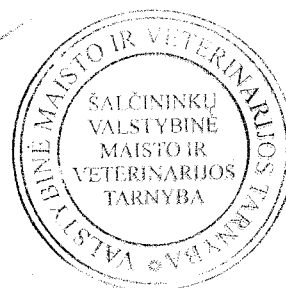
PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (Auginis)	150	1,87	4,57	11,4	94,35
Orkaitėje keptas kiaulienos kotletas (Tausojantis)	75	12,8	13,6	13,33	224,52
Grikių koše su sviestu 82% (Tausojantis)	100/5	3,16	2,01	17,3	100,11
Marinuoti agurkai	100	0,8	0,0	4,9	27,0
Plėšomos sūrio lazdelės „Pik Nik“	40	10,6	8,4	0,14	118,0
Negazuotas mineralinis vanduo	1vnt	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,2
	Iš viso:	29,63	28,98	60,07	621,18

Direktorius Robert Slizevski



[Handwritten signature]



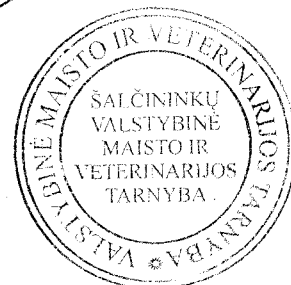
2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. VVB-9324

3 savaitė ketvirtadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis)	150	3,88	3,29	14,98	105,16
Su garais kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (Tausojantis)	164/16	26,31	14,87	25,46	340,97
Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%	30	1,2	0,9	1,2	16,8
Negazuotas mineralinis vanduo	1 vnt	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Šviežių kopūstų salotos su morkomis	60	2,83	6,73	5,53	94,10
	Iš viso:	34,62	26,19	60,17	614,23

Direktorius Robert Sliževski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma № VVP 9324

3 savaitė penktadienis

PIETŪS : (7-10m)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (Augalinis)	150	4,26	1,85	16,09	98,07
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (Tausojantis)	50	8,58	11,32	0,25	137,21
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu 82% (Tausojantis)	100/4	5,56	3,23	29,36	168,86
Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (Augalinis)	110	2,09	7,78	5,68	117,78
Negazuotas mineralinis vanduo	1 vnt	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	150	0,6	0,6	19,5	85,65
	Iš viso:	21,09	24,78	70,88	607,57

Direktorius Robert Slizėvski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. NVF 9324