

# ŠALČININKŲ R. EIŠIŠKIŲ GIMNAZIJA

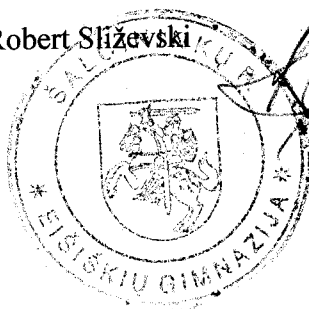
Eišiškių m. LT-17169, Vilniaus g.81, tel.8(380)56471

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

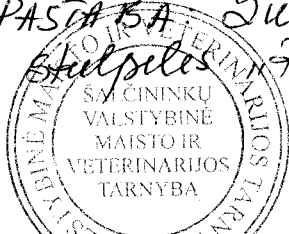
### 11-18 METŲ VAIKAMS

Gimnazijos darbo laikas  
Nuo 8:00 iki 15:00

Direktorius Robert Slizėvski



~~PASAŲA~~ Suderintame valgiaraštyje nenurodytas  
šalčininkų Receptūros Nr. 4.



2019-03-25 Valgiarašcio vertinimo pažyma Nr. VVA-9325

## 1 savaitė pirmadienis

### PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Išeiğa          | 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)                  | 207/93          | 29,10                       | 15,83        | 54,76              | 478,10                 |
| Švieži agurkai                                                                 | 50              | 0,5                         | 0,0          | 0,5                | 8,5                    |
| Švieži pomidorai                                                               | 50              | 1,5                         | 1,0          | 0,5                | 8,0                    |
| Vanduo su citrina                                                              | 200/7           | 0,05                        | 0,02         | 0,64               | 3,02                   |
| Sezoniniai vaisiai                                                             | 200             | 0,8                         | 0,8          | 26,0               | 114,2                  |
| Varškės sūrelis 8,3%                                                           | 100             | 14,8                        | 8,3          | 10,3               | 176,0                  |
|                                                                                | <b>Iš viso:</b> | <b>49,85</b>                | <b>29,41</b> | <b>117,04</b>      | <b>928,81</b>          |

Direktorius Robert Slíževski



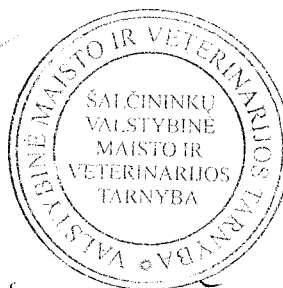
2019.03.25 Valgiaraišio vertinimo pažyma № VVA-9325

## 1 savaitė antradienis

**PIETŪS : (11-18m)**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Išeiga       | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                                                                                       |              | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                        |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis)                                                     | 150          | 3,9                         | 3,3          | 15,0               | 105,2                  |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (Tausojantis) | 120/140      | 27,95                       | 12,36        | 30,04              | 343,28                 |
| 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                                                                                    | 200          | 0,8                         | 0,8          | 26,0               | 114,4                  |
| Jogurtas 2,5%                                                                                         | 125          | 3,75                        | 3,12         | 14,0               | 100,0                  |
|                                                                                                       | <b>Viso:</b> | <b>38,88</b>                | <b>28,79</b> | <b>96,5</b>        | <b>802,09</b>          |
|                                                                                                       |              |                             |              |                    |                        |
|                                                                                                       |              |                             |              |                    |                        |
|                                                                                                       |              |                             |              |                    |                        |

Direktorius Robert Slizevski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. VVP-9325

1 savaitė trečiadienis

PIETŪS: (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                        | Išėiga<br>g     | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energetinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|
|                                                              |                 | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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)         | 117/33          | 26,58                       | 15,37          | 7,08                  | 273,13                       |
| Grikių koše su sviestu 82%(Tausojantis)                      | 200/10          | 6,32                        | 4,02           | 34,6                  | 200,22                       |
| Pomidorai                                                    | 100             | 0,16                        | 0,0            | 0,32                  | 2,16                         |
| Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu                         | 150             | 2,25                        | 0,96           | 4,17                  | 34,71                        |
| Negazuotas mineralinis vanduo                                | 1 vnt           | 0,0                         | 0,0            | 0,0                   | 0,0                          |
| Sezoniniai vaisiai                                           | 200             | 0,8                         | 0,8            | 26,0                  | 114,4                        |
| Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“                            | 20              | 5,3                         | 4,2            | 0,07                  | 59,0                         |
|                                                              | <b>Iš viso:</b> | <b>46,31</b>                | <b>29,55</b>   | <b>91,94</b>          | <b>819,52</b>                |

Direktorius Robert Slizovski

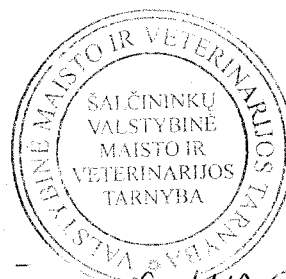


## 1 savaitė ketvirtadienis

PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                     | Išėiga<br>g     | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                    | Energetinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|
|                                           |                 | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai, g |                              |
| Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis)        | 150             | 1,87                        | 4,57           | 11,4               | 94,35                        |
| Varškės (varškė 9%) apkepas (Tausojantis) | 250             | 28,43                       | 18,44          | 43,45              | 453,6                        |
| Nesaldintas jogurtas 2,5%                 | 30              | 1,2                         | 0,9            | 1,2                | 16,8                         |
| Mineralinis vanduo negazuotas             | 1 vnt           | 0,0                         | 0,0            | 0,0                | 0,0                          |
| Sezoniniai vaisiai                        | 300             | 1,2                         | 1,2            | 39,0               | 171,6                        |
| Šviežių kopūstų salotos su morkomis       | 100             | 5,4                         | 0,0            | 28,2               | 140,4                        |
|                                           | <b>Iš viso:</b> | <b>38,1</b>                 | <b>25,11</b>   | <b>123,25</b>      | <b>876,75</b>                |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |
|                                           |                 |                             |                |                    |                              |

Direktorius Robert Sliževski



2019-03-25 Valgiaraščių vertinimo pasyria Nr. VP-9325

## 1 savaitė penktadienis

### PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                                           | Išėiga<br>g    | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                    | Energetinė<br>vertė ,<br>kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|
|                                                                                 |                | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai, g |                               |
| Burokėlių sriuba ( <b>Augalinis</b> )                                           | 150            | 1,35                        | 6,35           | 13,95              | 118,25                        |
| Žuvies paplotėlis ( <b>Tausojantis</b> )                                        | 110            | 19,48                       | 5,25           | 2,22               | 134,23                        |
| Perlinių kruopų koše su sviestu<br>82%( <b>Tausojantis</b> )                    | 200/10         | 6,86                        | 2,90           | 52,64              | 264,20                        |
| Burokėlių salotos su žirneliais ir<br>marinuotais agurkais ( <b>Augalinis</b> ) | 130            | 2,48                        | 9,21           | 11,46              | 139,21                        |
| Negazuotas mineralinis vanduo                                                   | 1vnt           | 0,00                        | 0,00           | 0,00               | 0,00                          |
| Sezoniniai vaisiai                                                              | 400            | 1,6                         | 1,6            | 52,0               | 228,8                         |
| Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“                                               | 40             | 10,6                        | 8,4            | 0,14               | 118,0                         |
|                                                                                 | <b>Iš viso</b> | <b>42,37</b>                | <b>33,71</b>   | <b>132,41</b>      | <b>1002,69</b>                |
|                                                                                 |                |                             |                |                    |                               |
|                                                                                 |                |                             |                |                    |                               |
|                                                                                 |                |                             |                |                    |                               |
|                                                                                 |                |                             |                |                    |                               |
|                                                                                 |                |                             |                |                    |                               |

Direktorius Robert Sliževski



## 2 savaitė pirmadienis

### Pietūs : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                             | Išeiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                                   |                 | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                        |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis) | 150             | 3,9                         | 3,3          | 15,0               | 105,2                  |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos plovas (Tausojantis) | 167/133         | 45,18                       | 28,98        | 44,61              | 620,05                 |
| Pomidorai švieži                                  | 50              | 0,08                        | 0,0          | 0,16               | 1,08                   |
| Šviežių agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% | 65              | 0,97                        | 0,49         | 1,80               | 15,04                  |
| Negazuotas mineralinis vanduo                     | 1vnt            | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0,0                    |
| Viso grūdo duona                                  | 30              | 2,7                         | 0,0          | 14,1               | 70,2                   |
| Sezoniniai vaisiai                                | 200             | 0,8                         | 0,8          | 26,0               | 114,2                  |
|                                                   | <b>Iš viso:</b> | <b>53,63</b>                | <b>33,57</b> | <b>101,67</b>      | <b>925,77</b>          |
|                                                   |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                   |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                   |                 |                             |              |                    |                        |

Direktorius Robert Sliževski

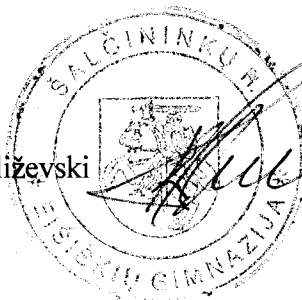


**2 savaitė antradienis**

**PIETŪS : (11-18m)**

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Išeiga<br>g         | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                        | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------|------------------------|---------------------------|
|                                                                       |                     | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavand-<br>niai, g |                           |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais ( <b>Augalinis</b> )       | 150                 | 4,26                        | 1,85           | 16,09                  | 98,07                     |
| Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (Tausojantis) | 91/159              | 21,45                       | 7,67           | 24,47                  | 252,92                    |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais ( <b>Augalinis</b> )               | 150                 | 1,59                        | 14,78          | 6,62                   | 156,11                    |
| 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                                                    | 300                 | 1,2                         | 1,2            | 39,0                   | 171,6                     |
|                                                                       | <b>Iš<br/>viso:</b> | <b>36,5</b>                 | <b>29,7</b>    | <b>100,35</b>          | <b>807,9</b>              |
|                                                                       |                     |                             |                |                        |                           |
|                                                                       |                     |                             |                |                        |                           |
|                                                                       |                     |                             |                |                        |                           |
|                                                                       |                     |                             |                |                        |                           |

Direktorius Robert Slīzevski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma №. VVP-9325

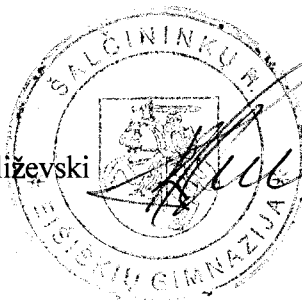


**2 savaitė antradienis**

**PIETŪS : (11-18m)**

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Išeiga<br>g         | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                         | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------|
|                                                                       |                     | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandė-<br>niai, g |                           |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais ( <b>Augalinis</b> )       | 150                 | 4,26                        | 1,85           | 16,09                   | 98,07                     |
| Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (Tausojantis) | 91/159              | 21,45                       | 7,67           | 24,47                   | 252,92                    |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais ( <b>Augalinis</b> )               | 150                 | 1,59                        | 14,78          | 6,62                    | 156,11                    |
| 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                                                    | 300                 | 1,2                         | 1,2            | 39,0                    | 171,6                     |
|                                                                       | <b>Iš<br/>viso:</b> | <b>36,5</b>                 | <b>29,7</b>    | <b>100,35</b>           | <b>807,9</b>              |
|                                                                       |                     |                             |                |                         |                           |
|                                                                       |                     |                             |                |                         |                           |
|                                                                       |                     |                             |                |                         |                           |
|                                                                       |                     |                             |                |                         |                           |

Direktorius Robert Slīzevski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma №. VVP-9325

2 savaitė trečiadienis

PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                       | Išeiga          | 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          | 20,72                       | 18,92        | 32,12              | 392,52                 |
| Nesaldintas 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                    |
| Viso grūdo duona                                            | 30              | 2,7                         | 0,0          | 14,1               | 70,20                  |
| Sezoniniai vaisiai                                          | 200             | 0,8                         | 0,8          | 26,0               | 114,36                 |
| Šviežių kopūstų salotos su morkomis                         | 100             | 5,4                         | 0,0          | 28,2               | 140,40                 |
|                                                             | <b>Iš viso:</b> | <b>38,26</b>                | <b>25,44</b> | <b>119,03</b>      | <b>855,92</b>          |
|                                                             |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                             |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                             |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                             |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                             |                 |                             |              |                    |                        |

Direktorius Robert Slīzevski



2019-03-25 Valgyklos maisto vertinimo pažyma Nr. VVA-9325

2 savaitė ketvirtadienis

PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                        | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                                              |                 | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                        |
| Makaronų sriuba su bulvėmis (Augalinis)                      | 150             | 3,73                        | 5,10         | 20,73              | 143,78                 |
| Troškinta kalakuto šlaunelių mėsa su daržovėmis(Tausojantis) | 100/40          | 27,57                       | 17,59        | 3,56               | 279,70                 |
| Grikių košė su sviestu 82%(Tausojantis)                      | 200/10          | 6,32                        | 4,02         | 34,6               | 200,22                 |
| Pekino kopūstu salotos (Augalinis)                           | 100             | 1,08                        | 9,86         | 4,42               | 104,08                 |
| Mineralinis vanduo                                           | 1vnt            | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0,0                    |
| Sezoniniai vaisiai                                           | 200             | 0,8                         | 0,8          | 26,0               | 114,36                 |
| Viso grūdo duona                                             | 30              | 2,7                         | 0,0          | 14,1               | 70,20                  |
|                                                              | <b>Iš viso:</b> | <b>42,2</b>                 | <b>37,37</b> | <b>103,41</b>      | <b>912,34</b>          |
|                                                              |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                              |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                              |                 |                             |              |                    |                        |



Direktorius Robert Slizevski



## 2 savaitė penktadienis

PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                                                              |                 | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba ( <b>Augalinis</b> )                                        | 150             | 1,50                        | 3,15         | 11,35              | 79,81                  |
| Žuvies paplotėliai su cukinija ( <b>Tausojantis</b> )                        | 105/45          | 21,27                       | 9,38         | 9,77               | 191,89                 |
| Perlinių kruopų koše su sviestu 82% ( <b>Tausojantis</b> )                   | 200/10          | 6,86                        | 2,90         | 52,64              | 264,20                 |
| Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais ( <b>Augalinis</b> ) | 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                   |
| Viso grūdo duona                                                             | 30              | 2,7                         | 0,0          | 14,1               | 70,2                   |
| Sezoniniai vaisiai                                                           | 200             | 0,8                         | 0,8          | 26,0               | 114,40                 |
|                                                                              | <b>Iš viso:</b> | <b>40,33</b>                | <b>27,51</b> | <b>122,74</b>      | <b>886,58</b>          |
|                                                                              |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                                              |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                                              |                 |                             |              |                    |                        |
|                                                                              |                 |                             |              |                    |                        |

Direktorius Robert Šliževskis



3 savaitė pirmadienis

PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Išeiga<br>g         | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                    | Energetinė<br>vertė , kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|
|                                                                       |                     | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai, g |                            |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija ( <b>Augalinis</b> ) | 150                 | 4,89                        | 4,18           | 19,66              | 135,87                     |
| Kalakuto šlaunelių guliašas pomidorų padaže ( <b>Tausojantis</b> )    | 70/110              | 21,46                       | 6,85           | 11,55              | 181,74                     |
| Ryžių koše su sviestu 82% ( <b>Tausojantis</b> )                      | 200/10              | 5,06                        | 4,34           | 54,84              | 278,80                     |
| 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                        |
| Viso grūdo duona                                                      | 30                  | 2,7                         | 0,0            | 14,1               | 70,2                       |
| Sezoniniai vaisiai                                                    | 200                 | 0,08                        | 0,08           | 26,0               | 114,20                     |
| Plėšomos sūrio dešrelės „Pik-Nik“                                     | 20                  | 5,3                         | 4,2            | 0,07               | 59,0                       |
|                                                                       | <b>IŠ<br/>viso:</b> | <b>41,49</b>                | <b>20,65</b>   | <b>127,22</b>      | <b>856,31</b>              |
|                                                                       |                     |                             |                |                    |                            |
|                                                                       |                     |                             |                |                    |                            |
|                                                                       |                     |                             |                |                    |                            |

Direktorius Robert Slizėvski



2019-03-25 Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba Nr. VVA-9325

### 3 savaitė antradienis

PIETŪS: (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                                               | Išeiga          | 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) | 30/124/46       | 26,38                       | 5,56         | 4,26               | 172,75                 |
| Perlinių kruopų koše su sviestu 82%(Tausojantis)                                    | 200/10          | 6,86                        | 2,90         | 52,64              | 264,20                 |
| Šviežių kopūstų salotos (Augalinis)                                                 | 100             | 1,02                        | 5,28         | 5,33               | 72,96                  |
| Negazuotas mineralinis vanduo                                                       | 1vnt            | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Viso grūdo duona                                                                    | 30              | 2,7                         | 0,0          | 14,1               | 70,20                  |
| Sezoniniai vaisiai                                                                  | 200             | 0,08                        | 0,08         | 26,0               | 114,40                 |
|                                                                                     | <b>Iš viso:</b> | <b>39,41</b>                | <b>17,18</b> | <b>118,57</b>      | <b>799,27</b>          |

Direktorius Robert Slizevski



2019-03-25 Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. VP-9325

### 3 savaitė trečiadienis

#### PIETŪS (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                     | Išėiga          | 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                  |
| Orkaitėje keptas kiaulienos kotletas (Tausojantis)        | 100             | 17,07                       | 18,13         | 17,77              | 299,36                 |
| Grikių košė su sviestu 82%                                | 200/10          | 6,32                        | 4,02          | 34,6               | 200,22                 |
| Marinuoti agurkai                                         | 100             | 0,8                         | 0,0           | 4,9                | 27,0                   |
| Viso grūdo duona                                          | 30              | 2,7                         | 70,2          | 14,1               | 70,2                   |
| Sezoniniai vaisiai                                        | 100             | 0,4                         | 57,20         | 13,0               | 57,2                   |
| Negazuotas mineralinis vanduo                             | 1vnt            | 0,0                         | 0,0           | 0,0                | 0,0                    |
| Varškės sūrelis 8,3%                                      | 100             | 14,8                        | 8,3           | 10,3               | 176,0                  |
|                                                           | <b>Iš viso:</b> | <b>43,96</b>                | <b>162,42</b> | <b>106,07</b>      | <b>924,33</b>          |
|                                                           |                 |                             |               |                    |                        |
|                                                           |                 |                             |               |                    |                        |
|                                                           |                 |                             |               |                    |                        |

Direktorius Robert Slizzevski



### 3 savaitė ketvirtadienis

PIETŪS : (11-18m)

| 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) | 200/20          | 32,15                       | 18,17        | 31,11              | 416,74                 |
| Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%                              | 50              | 2,0                         | 1,5          | 2,00               | 28,0                   |
| Negazuotas mineralinis vanduo                                    | 1 vnt           | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0,0                    |
| Sezoniniai vaisiai                                               | 300             | 1,2                         | 1,2          | 39,0               | 171,60                 |
| Viso grūdo duona                                                 | 30              | 2,7                         | 0,0          | 14,1               | 70,2                   |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)                   | 100             | 1,08                        | 9,86         | 4,42               | 104,08                 |
|                                                                  | <b>Iš viso:</b> | <b>43,01</b>                | <b>34,02</b> | <b>105,61</b>      | <b>895,78</b>          |
|                                                                  |                 |                             |              |                    |                        |

Direktorius Robert Slíževski






### 3 savaitė penktadienis

PIETŪS : (11-18m)

| Patiekalo pavadinimas                                                        | Išeiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|                                                                              |                 | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais ( <b>Augalinis</b> )              | 150             | 4,26                        | 1,85        | 16,09              | 98,07                  |
| Kepta su garais riebi žuvis(lašiša) ( <b>Tausojantis</b> )                   | 50              | 8,58                        | 11,32       | 0,25               | 137,21                 |
| Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu82% ( <b>Tausojantis</b> )    | 100/4           | 5,56                        | 3,23        | 29,36              | 168,86                 |
| Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais ( <b>Augalinis</b> ) | 100             | 1,9                         | 7,08        | 5,17               | 107,08                 |
| Vanduo su citrina                                                            | 200/7           | 0,05                        | 0,02        | 0,64               | 3,02                   |
| Viso grūdo duona                                                             | 30              | 2,7                         | 0,0         | 14,1               | 70,20                  |
| Sezoniniai vaisiai                                                           | 100             | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57,10                  |
|                                                                              | <b>Iš viso:</b> | <b>23,45</b>                | <b>23,9</b> | <b>78,61</b>       | <b>641,54</b>          |

Direktorius Robert Slizewski

