

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

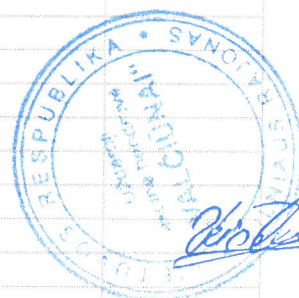
Visos dienos maitinimas

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:

**Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija
Direktorius**



Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

1 savaitė						1
Pirmadienis						
Visos dienos maitinimas						
6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02
Bulvių košė su morkomis	3Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	23S	100g	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			21,91	23,04	23,95	379,91
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



1 savaitė						3
Antradienis						
Sriubos 10.05 val.**						
2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Įvairios uogos	16D	50g	0,48	0,24	6,33	23,50
Iš viso:			23,06	15,79	31,03	354,81
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



1 savaitė							5
Trečiadienis							
Sriubos 10.05 val.**							
6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	170g	29,65	9,79	9,15	236,47	
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33	
Iš viso:			32,72	12,55	25,93	338,80	
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus							
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g							



1 savaitė						7
Ketvirtadienis						

Sriubos 10.05 val.**

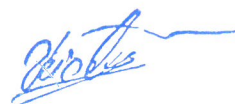
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su mėsa	46A	160g	10,15	12,35	36,92	300,49
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			11,51	16,35	38,60	348,49

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g



1 savaitė						9
Penktadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	150g	18,68	18,05	22,31	324,61
Uogų tyrė	17D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Iš viso:			19,18	18,55	31,46	372,31
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



2 savaitė						11
Pirmadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuočių ryžių apkepas (tausojuantis)	87A	150g	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			23,05	17,14	28,21	354,57
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



2 savaitė						13
Antradienis						
Sriubos 10.05 val.**						
2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške(tausojojantis)	80A	150g	17,84	8,58	35,89	286,84
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			19,28	9,00	51,62	354,59
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



2 savaitė						15
Trečiadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	46A	150g	5,15	12,35	36,92	274,49
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			6,51	16,35	38,60	322,49
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



2 savaitė						17
Ketvirtadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos kukuliai (tausojojantis)	35A	75g	19,07	4,58	3,05	126,73
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Žiedinių kopūstu salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	100g	1,83	9,88	5,44	108,61
Iš viso:			23,12	18,30	23,79	337,49
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



2 savaitė						
Penktadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso:			22,00	10,75	45,87	355,03
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



3 savaitė						21
Pirmadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	75g	5,38	21,29	0,70	215,28
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			6,45	31,16	7,76	329,74
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



3 savaitė						23
Antradienis						
Sriubos 10.05 val.**						
2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Įvairios uogos	16D	50g	0,48	0,24	6,33	23,50
Iš viso:			23,06	15,79	31,03	354,81
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



3 savaitė						25
Trečiadienis						
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Sriubos 10.05 val.**						
1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	4A	150g	23,60	11,65	14,00	240,29
Virtos bulvės	1G	75g	1,61	0,10	14,36	63,90
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75g	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			26,23	15,63	33,00	355,92
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



3 savaitė						27
Ketvirtadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02
Bulvių košė su morkomis	3Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	23S	100g	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			21,91	23,04	23,95	379,91
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



3 savaitė

Penktadienis

Sriubos 10.05 val.**

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	150g	22,41	15,32	28,69	342,34
Uogų tyrė	17D	40g	0,40	0,40	7,32	38,16
Iš viso:			22,81	15,72	36,01	380,50

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė					31	
Pirmadienis						
Sriubos 10.05 val.**						
3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			11,31	11,63	41,81	303,92
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



4 savaitė

Antradienis

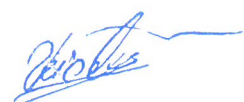
Sriubos 10.05 val.**

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su ž.žirneliais (tausojojantis)	4A	150g	23,59	11,64	14,00	240,28
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	50g	1,43	7,82	4,47	89,14
Iš viso:			25,02	19,46	18,47	329,42

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė						
Trečiadienis						
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Sriubos 10.05 val.**						
7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kaiuliena su padažu (tausojantis)	29A	75/30g	25,50	6,66	5,17	179,14
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			29,47	18,97	25,61	380,34
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						



4 savaitė							37
Ketvirtadienis							
Sriubos 10.05 val.**							
6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02	
Bulvių košė su morkomis	3Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86	
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	23S	100g	1,02	9,59	11,53	129,03	
Iš viso:			21,91	23,04	23,95	379,91	
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus							
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g							

4 savaitė						39
Penktadienis						
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Sriubos 10.05 val.**						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	46A	150g	5,15	12,35	36,92	274,49
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			6,51	16,35	38,60	322,49
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g						

