



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

UAB „AMERIJA“
SKAUDVILĖS GIMNAZIJA
Mokyklos skg. 4, Skaudvilė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6 iki 14 val.

Valgiaraščiai sudaryti pagal Aldonos Bičiūšienės knygą „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ ir pagal Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiašaščių rinkinys“

1 savaitė Pirmadienis

2.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13	150	1,73	3,19	9,86	72,99
Sviesto-jogurt.grietinės padažas	82	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)	82	150	20,6	10,12	33,53	302,83
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	50	0,56	4,85	2,19	54,75
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			25,05	23,96	64,67	570,26

1 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24A	150	3,84	3,29	14,85	105,16
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Mėsos - daržovių troškiny	2	75/75	21,78	11,56	8,07	217
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	50	1,03	0,05	9,42	42,28
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			31,22	20,54	64,42	557,63

1 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)	2	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Kiaulienos maltinukai	28	75	13,75	10,28	14,01	201,26
Virti makaronai	64	50	2,43	2,36	13,78	87,12
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6	50	0,68	2,6	3,1	34,49
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			22,9	19,39	72,67	545,43



3.

1 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)	15	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Virtų bulvių - varškės kukuliai	57	150	11,57	9,6	38,01	244,95
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos	27	50	0,54	4,85	5,03	63,64
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			18,28	19,46	82,87	532,4

1 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,2	139,99
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Paukšties kukuliai (tausojantis)	35	75	15,92	6,68	3,05	132,73
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52AT	50	2,96	1,45	16,16	89,57
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	Nr.2-1/12	50	0,82	0,36	4,39	24,11
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			26,06	12,87	75,94	521,52

2 savaitė Pirmadienis

4

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28A	150	1,88	3,15	13,17	88,6
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Mėsos - grikių troškinys (tausojantis)	5	75/75	24,99	19,14	22,75	357,28
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,19	5,25	3,75	67,05
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			29,91	28,76	52,21	579,65

2 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43
Žuvies maltinis	43	75	13,8	7,76	13,23	174,33
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT	100	2,99	2,55	22,9	126,52
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	50	0,56	4,85	2,19	54,75
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			21,51	18,99	66,7	512,83

2 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis)	16	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Cepelinai virtų bulvių su varškės (9%) įdaru (tausojantis)	51	150	9,36	4,95	33,56	212,24
Burokėlių salotos sumarinuotais agurkais ir pupelėmis (augalinis)	21	50	1,66	3,82	6,45	61,75
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			19,6	13,96	84,19	522,3



5.

2 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)	15	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86
Maltas paukštiesienos kepsnys	34	75	18,5	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	50	1,03	0,05	9,42	42,28
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2,1/12	100	1,65	0,72	8,78	48,22
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			27,35	13,47	65,16	485,57

2 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)	5-5/107A	60/50/60	9,66	6,17	42,38	263,65
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	25	150	4,26	4,74	13,42	105,24
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis arba riešutais	Nr.8	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			18,9	19,08	88,75	590,95

3 savaitė Pirmadienis

6

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	13	150	1,5	3,159,63	20,73	68,67
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43
Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)	82	150	20,6	10,12	33,53	302,83
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			26,47	16,91	80,68	553,99

3 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	11	150	2,45	5,69	9,87	97,3
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	80	12,41	5,55	4,04	115,73
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	4-3/65	50	5,92	2,95	32,57	90,26
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	3,8	6,8	27,2	71
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			27,88	21,89	101,18	506,39

3 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	9	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3	75/75	2,27	0,54	20,34	263,74
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	90	1,15	8,77	5,05	103,71
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			7,9	13,94	53,73	536,53



7.

3 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis)	17	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Maltas paukšties kėpsnys	34	75	18,5	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	50	1,07	0,07	9,57	42,28
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			27,78	16,7	63,39	500,4

3 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	23	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Bulvių plokštainis su paukštiena arba kiauliena	45	150	17,07	20,08	27,7	355,35
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis arba riešutais	Nr.8	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Pienas (2,5%)		200	4,5	4,5	7,9	99
Iš viso:			26,06	36,3	61,64	671,83