



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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Kauno r. Garliavos Juozo Lukšos gimnazija
S.Lozoraičio 13, Garliava, LT-53226

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-18

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8-30 iki 14-30 val.



11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

M. H. Auksas

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	250 (100/150)	32.16	14.55	40.19	420.32
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	130	1.33	6.84	6.92	94.59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			38.84	27.41	91.48	767.98



11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

M. H. Auksas

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26.46	11.57	8.18	242.73
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 1	130/2	3.27	1.74	29.60	147.13
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			37.32	22.72	94.73	768.54



11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

M. H. Auksas

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 5	180 (65/115)	19.35	8.57	20.80	237.68
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1.92	14.61	8.42	172.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.49	33.28	88.23	774.39



11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

M. H. Auksas

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22.28	14.58	3.84	235.73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	110	2.27	0.11	20.73	93.02
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2.08	7.84	9.71	117.73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	74.13
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			37.15	29.82	94.29	795.40



M. H. ...

11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	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 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.51	0.37	0.02	85.49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	130(100/30)	3.89	3.31	29.77	164.41
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110	3.81	7.98	14.47	144.88
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34.74	19.19	100.03	711.80



M. H. ...

11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27.46	8.73	7.08	216.71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.33	30.11	85.42	753.98



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

M. H. Auksas

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	180(115/65)	31.92	18.46	8.48	327.77
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 6	140	1.24	9.95	8.68	129.24
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 1	90/2	1.97	1.85	15.04	84.66
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			44.24	34.94	82.96	859.09



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

M. H. Auksas

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36.29	8.46	10.18	262.05
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	1.64	3.36	23.59	131.19
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			50.33	19.14	102.06	781.80



Mitauskas

11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	89/6	22.12	6.61	2.37	157.45
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 3	125(105/20)	6.15	10.59	15.28	181.04
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	74.13
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			42.63	28.24	105.94	849.66



Mitauskas

11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 4	140	24.93	17.27	4.58	273.42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1.43	9.31	12.25	138.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.42	34.03	80.95	755.78
Iš viso (dienos davinio):			31.42	34.03	80.95	755.78



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160(60/100)	21.35	6.83	11.15	191.51
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 3	120	2.73	11.93	11.63	164.83
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.10	27.80	97.62	781.05

Mituaukay

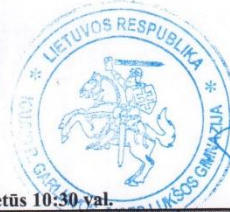


11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 1	150	2.58	3.23	14.68	98.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3.70	0.80	21.40	107.60
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100(90/10)	20.00	3.99	1.12	120.32
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	55/15	2.09	1.78	16.03	88.53
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.46	19.37	93.63	718.55

Mituaukay



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliava n-deniai	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2.68	5.39	14.43	116.90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3.70	0.80	21.40	107.60
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	130	28.84	13.32	6.69	262.02
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 3	90/3	5.35	3.50	29.12	169.38
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1.01	8.91	6.68	110.97
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			41.98	32.32	91.32	824.08



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliava n-deniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 6	200	25.00	17.12	41.63	420.65
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Traškios morkytės	18/21 2	110	1.10	0.22	9.57	44.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.61	22.36	96.59	722.06



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

M. H. ...

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	145	32.02	7.68	10.81	240.48
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	105/5	1.90	3.27	17.14	105.62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130	1.55	6.81	4.87	86.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			47.49	22.26	90.34	751.64