VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

Linkmenų g. 8, Vilnius 09300

6-10 METŲ VAIKŲ
15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO
VALGIARAŠTIS

Įstaigos darbo laikas: 7:30 – 15:00

Direktorė
Anželа Černienė

LIETUVOS RESPUBLIKA
UAB
Antoria
REPUBLIC OF LITHUANIA

UAB Antoria

Nemokamo maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis)	5Sr	125	1,11	2,62	6,94	51,79
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Maltas kiaulienos kotletas (tausojantis)	29A	50	8,54	9,06	8,89	149,68
Biri grikių košė (tausoj.)	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Morkų-obuolių salotos	12S	75	1,92	3,51	20,75	117,00
Stalo vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**17,72**	**20,29**	**91,51**	**589,86**

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis/tausojantis)	16Sr	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Varškės-morkų apkepas (tausojantis)	18Pap.	61/39	12,36	12,00	18,59	224,52
Uogienės-jogurto padažas	14P/15P	20	0,27	3,00	7,40	56,40
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		125	1,90	0,75	34,85	140,00
		Iš viso:	**20,90**	**19,09**	**96,08**	**596,22**

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (augalinis/tausojantis)	11Sr	125	1,33	2,59	9,15	60,78
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Vištienos filė (tausojantis, keptas konvekcinėje)	31A	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Virti makaronai (tausoj)	8Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Kopūstų salotos su morkomis	1S	100	1,34	9,58	6,14	105,26
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		150	2,28	3,60	41,82	165,00
		Iš viso:	**20,50**	**26,43**	**85,80**	**598,88**

UAB Antoria

Nemokamo maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba(tausoj)	25Sr	125	3,45	3,66	12,17	95,43
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,30
Žuvies kepinukai (tausojantis , kepti konvekcinėje garuose)	42A	50	8,72	9,06	5,59	137,77
Bulvių-morkų košė (tausojan)	4Gar	150	1,35	0,90	15,07	116,66
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	24S	100	1,22	9,64	3,72	99,36
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**17,74**	**24,12**	**74,69**	**604,52**

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėm, kopūstais, šaldytom daržovėm, morkom ir svogūnais (augal./tausojantis)	13Sr	25/15/27,60/15/7,50	1,95	4,76	10,47	85,56
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištienos plovas (tausojantis)	3A	75/75	26,55	13,44	21,62	307,41
Marinuoti agurkai	45Š	40	1,12	0	0,52	6,40
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**34,10**	**19,32**	**81,01**	**597,97**

Tvirtinu: Direktorė Anželа Černienė

UAB Antoria

Nemokamo maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams.

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis/tausojantis)	22Sr	125	0,80	2,65	7,36	53,77
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Maltas vištienos kotletas (tausojantis)	35A	50	10,55	10,47	3,58	181,78
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	75	2,27	2,06	16,63	134,66
Kopūstų salotos su morkomis	1S	50	0,67	4,79	3,07	53,63
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**18,17**	**23,04**	**68,94**	**593,79**

2 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis/tausojantis)	16Rs	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Žuvies šnicelis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	43A	63/32	19,62	16,60	8,46	259,22
Bulvių košė (tausojanti)	4Gar	100	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	50	1,26	7,26	6,20	88,13
Vanduo		150	0	0	0	0
		Iš viso:	**27,97**	**29,33**	**72,79**	**588,93**

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis/tausojantis)	2Sr	125	2,18	2,66	11,68	73,43
Juoda duona/ grietinė	1Š	40/5	3,08	2,02	20,68	101,25
Virtinukai su varške(tausojan)	70A	50/30	8,73	7,52	21,83	188,25
Jogurtas	14P	25	0,72	9,00	0,84	87,90
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	50/50	0,90	0,20	5,64	25,00
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**17,13**	**22,00**	**88,55**	**587,83**

UAB Antoria

Nemokamo maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	25Sr	125	2,93	3,76	11,66	86,20
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,30
Kalakutienos troškinys su morkomis, svogūnias ir bulvėmis (tausojantis)	2A	75/75	21,69	11,47	12,57	336,60
Kopūstų salotos su morkomis	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**28,96**	**25,67**	**65,51**	**585,36**

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis/tausojantis)	16Sr	125	2,91	2,68	11,71	77,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Naminės dešrelės (tausojant)	121A	50	3,89	12,20	0,47	143,52
Perln.kuskuso košė(tausojan)	7Gar	75	3,03	2,74	16,63	134,66
Salierų-morkų-obuolių salotos	59S	50	0,47	4,84	4,74	59,38
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**14,78**	**23,58**	**81,95**	**613,36**

Tvirtinu: Direktorė Anželа Černienė

Vilniaus Vladislavo Sirokomlės gimnazijos direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Nemokamo maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams.

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis/tausojantis)	9Sr	12	1,63	3,27	8,06	64,96
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	266,87
Biri grikių košė (tausojanti)	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	2Š	50	0,54	4,79	2,24	50,78
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	**29,44**	**29,69**	**56,30**	**598,00**

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tausojanti pieniška daržovių sriuba	24Sr	125	3,55	3,95	11,18	87,70
Juoda duona	1Š	20	1,475	0,26	10,26	43,30
Vištienos kepinukai (tausojantis ,kepta konvekc.)	33A	50	11,12	8,35	25,71	140,95
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausoj	101A	50	1,60	1,55	12,20	64,76
Burokėlių salotos	16S	75	1,17	10,56	8,33	125,30
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		120	1,52	0,60	27,88	148,00
		Iš viso:	**32,47**	**21,32**	**64,38**	**610,01**

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis/tausojantis)	12Sr	125	1,18	2,60	7,74	55,45
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	100	29,91	18,17	37,45	435,83
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Trintos uogos (juodieji serb.)	14P1	20	0,14	1,05	3,70	28,20
Vanduo		150	0	0	0	0
		Iš viso:	**33,28**	**23,68**	**62,13**	**589,93**

UAB Antoria

Nemokamo maitinimo valgiaraštis priešmokyklinių ir 1-4 klasių mokiniams.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis/tausojantis)	23Sr	125	1,22	2,72	9,24	62,32
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Žuvies maltinis (tausojantis)	44A	50	8,05	7,53	8,37	132,15
Salierų-morkų-obuolių salotos	59S	100	0,94	9,68	9,48	118,76
Ryžiai su morkomis ir ž.žirneliais (tausojantis)	5Gar/9Gar	100	2,28	2,42	18,20	94,88
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**16,97**	**23,47**	**93,69**	**606,71**

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis)	7Sr	125	0,64	2,55	3,88	39,32
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,80	1,01	10,34	56,60
Trošk.paukštiena su morkom, ž.žirnel, žied. kopūstais ir šparaginėm pupelėm (tausojantis)	31A/12Gar	50/100	14,18	12,40	6,18	180,04
Virti makaronai (tausojan)	8Gar	100	4,13	3,42	28,83	166,18
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	**22,88**	**24,80**	**78,97**	**603,82**

Tvirtinu: Direktorė Anželа Černienė

VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

Vilniaus Vladislavo Sirokomlės gimnazijos direktorė
Halena Marcinkevič