

VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

Linkmenų g. 8, Vilnius 09300

6-10 METŲ VAIKŲ 15 DIENŲ VAKARIENĖS VALGIARAŠTIS

Įstaigos darbo laikas: 7:30 – 15:00

Direktorė
Anžela Černienė



UAB „ANTORIA“

Direktorė

Anžela Černienė



VALGIARAŠTIS

VAKARIENĖ

1 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Skryliai (tausojantis)	120g	194,97
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	10/5g	66,55
Pienas 2,5%	200g	110
Iš viso:		371,52

1 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Bulvių košė	200g	231,8
Pieno 2,5% padažas	20g	12,96
Kefyras 2,5%	150g	78
Iš viso:		322,76

1 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	165/15g	263,56
Kefyras 2,5%	150g	78
Iš viso:		341,56

Direktorė
Anžela Černienė

Vyr. virėja
Gražina Žukauskaitė

Jekona

1 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Ryžių apkepas su varške 9%(tausojojantis)	126/24g	251,23
Obuolių padažas	15g	6,18
Pienas 2,5%	150g	82,50
Iš viso:		339,91

1 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Lietinis blynelis su bananais	81/44g	223,58
Obuolių padažas	15g	6,18
Pienas 2,5%	200g	110
Iš viso:		339,76

Direktorė
Anžela Černienė



Vyr. virėja
Grazina Žukauskaitė



2 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Virti koldūnai su kiauliena (tausojantis)	105/45g	271,11
Pieno 2,5% padažas	15g	10,49
Pienas 2,5%	150g	82,50
Iš viso:		364,10

2 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Varškės spygliukai (tausojantis)	120g	255,64
Grietinės 30% padažas	15g	27,76
Pienas 2,5%	150g	82,50
Iš viso:		365,90

2 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Virti makaronai su kiauliena pomidorų padaže (tausojantis)	180/20g	294,10
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	30g	21,08
Kefyras 2,5%	150g	78
Iš viso:		393,18

2 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Lietinis blynėlis su varškės 9% įdaru	97/53g	300,29
Obuolių padažas	15g	6,18
Pienas 2,5%	130g	71,50
Iš viso:		377,97

2 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su varške 9%	120g	325,23
Obuolių padažas	15g	6,18
Arbatžolių arbata be cukraus	200g	0,00
Iš viso:		331,41

Direktoriė
 Anžela Černienė
 Vyr. virėja
 Gražina Žukanskaitė

Signature

3 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	180g	209,57
Obuolių padažas	15g	6,18
Pienas 2,5%	150g	82,50
Iš viso:		298,25

3 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	230g	177,93
Pieno 2,5% padažas	25g	16,18
Kefyras 2,5%	200g	104,00
Iš viso:		298,11

3 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Aukštaičių blynai	120g	284,26
Obuolių padažas	15g	6,18
Pienas 2,5%	150g	82,50
Iš viso:		372,94

3 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Virtinukai su varškės 9% įdaru (tausojantis)	89/61g	272,94
Grietinės 30% padažas	15g	27,76
Pienas 2,5%	150g	82,50
Iš viso:		383,20

3 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų sriuba	200g	123,77
Batonas su sviestu 82% ar fermentiniu sūriu	30/5/10g	162,27
Iš viso:		286,04

Direktorė
Anžela Černienė

Vyr. virėja
Gražina Žukauskaitė

Signature