

VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

Linkmenų g. 8, Vilnius 09300

NUO 11 IR VYRESNIŲ METŲ VAIKŲ 15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

Įstaigos darbo laikas: 7:30 – 15:00

Direktorė
Anžela Černienė



1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis/tausojojantis)	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 (tausojojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Biri grikių košė (tausojanti)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Morkų-obuolių salotos	12S	50	1,28	2,34	13,83	71,04
Stalo vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			25,85	26,65	115,89	720,18

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis/tausojojantis)	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 (tausojojantis)	18Pap.	122/78	24,71	24,00	37,58	361,90
Uogienės-grietinės 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						
Iš viso:			32,87	30,94	108,10	705,60

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (augalinis/tausojojantis)	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 (tausojo konvekc. garai)	31A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Virti makaronai (tausojojantis)	8Gar	100	4,12	2,42	28,84	166,18
Kopūstų salotos su morkomis	1S	50	0,67	4,79	3,07	53,63
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius						
Iš viso:			33,01	26,55	87,06	704,14

Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba(tausoį)	25Sr	125	3,45	3,66	12,17	95,43
Sezoniniai vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Žuvies kepinukai (tausoįantis, garai, konvek. kros.)	42A	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Bulvių-morkų košė (tausoį.)	4Gar	100	2,10	1,40	14,80	181,40
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			25,13	28,60	67,89	714,05

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėm, kopūstais, šaldytom daržovėm, morkom ir svogūnais (augalinis/tausoįantis)	13Sr	25/15/27,60/15/7,5 0	1,95	4,76	10,47	85,56
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištienos plovai (tausoįantis)	3A	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Marinuoti agurkai	45Š	40	1,12	0	0,52	6,40
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			43,18	22,61	88,51	700,39

Tvirtinu: Direktorė Anžela Černienė

Direktorė
Anžela Černienė

Direktorė
Helena Marcinkevič

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis/tausojojantis)	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 (tausojojantis, konvek.)	35A	75	15,82	15,71	5,38	272,66
Biri grikių košė (tausojojanti)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Kopūstų salotos su morkomis	1S	50	0,67	4,79	3,07	53,63
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			25,71	30,72	73,43	696,89

2 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis/tausojojantis)	16Rs	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Žuvies šnicelis su morkomis ir svogūnais (tausojojantis)	43A	51/24	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių košė (tausojojanti)	4Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Burokėlių salotos su žal. žirnel	17S	75	1,89	10,89	9,30	132,19
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,31	30,96	92,13	708,16

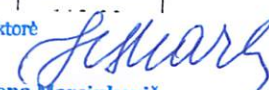
2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis/tausojojantis)	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 (tausojojantis)	70A	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Grietinė	14P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Vanduo		150	0	0	0	0


Direktorė
Anžela Černienė

Direktorė


Helena Marcinkevič

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojanti)	25Sr	125	2,93	3,76	11,66	86,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Kalakutienos troškiny su morkomis, svogūnias ir bulvėmis (tausojantis)	2A	100/100	28,92	15,29	16,76	315,47
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:			37,67	29,75	82,96	707,53

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	20	1,48	0,26	10,26	43,30
Naminės dešrelės (tausojant.)	37A	100	7,18	14,40	0,94	287,04
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Salierų-morkų-obuolių salotos	59S	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			18,85	27,96	74,86	716,80

Tvirtinu: Direktorė Anžela Černienė


Direktorė
Anžela Černienė
 Direktorė

 Helena Marcinkevič

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	256,87
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	100	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	2Š	75	0,54	4,79	2,24	50,78
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			32,44	30,55	94,44	700,00

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	24Sr	125	3,55	3,95	11,18	87,70
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištien kepinukai(tausoj.konvek)	33A	100	22,06	16,70	11,41	281,91
Perlinių kruopų košė(tausoj)	101A	50	1,60	1,55	12,20	64,76
Burokėlių salotos	16S	100	0,78	7,05	5,55	83,53
Vanduo		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			32,47	30,36	88,74	716,70

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ž.žirneliais (augalinis/tausojantis)	12Sr	125	1,18	2,60	7,74	55,45
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Varškės akepas (tausojantis)	84A	100/50	29,91	18,17	37,45	455,83
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Uogienės-grietinės padažas	14P/15P	20	0,27	3,00	7,40	56,40
Vanduo		150	0	0	0	0
Grietinė	1Š	1,60	0,76	4,42	32,00	25,12

Direktorė
Anžela ČernienėDirektorė
Helena Marcinkevič

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 garuose)	44A	100	12,08	11,36	12,56	198,23
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	50LITŲS	150	0	0	0	0
Vaisius	SAVĖJINIAI	150	2,28	0,90	41,82	149,00
Iš viso:			21,66	27,60	111,82	709,79

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	3,08	2,02	10,34	50,60
Trošk. paukštiena su morkom, ž.žirnel, žied. kopūstais ir šparaginėm pupelėm (tausojantis)	31A/12Gar	100/200	14,18	12,40	6,18	180,04
Virti makaronai (tausojantis)	8Gar	150	6,20	5,13	43,25	249,27
Vaisius	50LITŲS	150	2,28	0,90	41,82	168,00
Vanduo	SAVĖJINIAI	150	0	0	0	0
Iš viso:			26,38	23,00	105,47	687,23

Tvirtinu: Direktorė Anžela Černienė

Direktorė
Anžela ČernienėDirektorė
Helena Marcinkevič