

Mažeikių Kalnėnų progimnazija
Pavenčių g. 3, LT-89187 Mažeikiai

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo __ iki__ val.

Tvirtinu:

Valgiaraštį parengė: VšĮ „Tikra mityba“ Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė



1 savaitė Pirmadienis			11.40-12.00			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (AT)	9 Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (T)	17 A	100	21,07	16,39	11,33	276,96
Virtos perlinės kruopos (A)(T)	6T2	85	2,74	0,5	21,09	99,57
Švieži agurkai, žied. kopūstai (A)	D006	150	2,49	0,39	5,1	33,69
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			34,58	21,56	89,57	713,08

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

1 savaitė Antradienis			11.40-12.00			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (A) (T)	Sr17/2	150	3,59	3,26	14,38	94,7
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Virti varškėčiai (T)	82 A	180	24,72	12,14	40,23	363,4
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,33	1,07	1,73	21,33
Vyšniniai pomidoriukai (A)	D006	100	1	0,2	4,1	22,2
Cukinija (A)	D006	50	0,6	0,06	1,7	9,66
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			33,99	17,83	101,34	692,79

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

1 savaitė Trečiadienis			11.40-12.00			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių sriuba(žied.kop,brok.,žirn.papri k.ar kita) (AT)	45AT3	150	1,7	1,6	8,3	54
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Vištienos troškinys su grikiais (T)	5 A	90/90	28.19	16.68	27.67	381.68
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Švieži agurkai,pomidorai (A)	D006	100	0,9	0,2	3,2	18,2
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis ,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			34,64	22,75	84,26	693,26

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei**

1 savaitė Ketvirtadienis			11.40-12.00			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T) (A)	1 Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Troškinta jautiena su padažu (T)	1 A	75/45	24,36	19,09	7,81	294,83
Virti plikyti ryžiai (A)(T)	9T2	100	3,08	0,2	32,6	147
Švieži agurkai (A)	36 Sal	100	0,8	0,2	2,3	14,2
Pomidorai (A)	37 Sal	50	0,5	0,1	2,05	11
(paskanintas, vaisiais, daržovėmis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Iš viso (dienos davinio)			33,55	23,93	99,03	743,52

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei**

1 savaitė Penktadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (T) (A)	12 Sr	150	1,68	3,2	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Žuvies maltinis (Menkė)(T)	43 A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Bulvių košė su morkomis (T)	13G	100	2,22	3,84	15,3	102,15
Iceberg salotos su aliej.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Brokoliai,morkos (A)		100	2	0,3	7,2	39,5
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			31,58	22,03	102,36	753,92

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

2 savaitė Pirmadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis (T)(A)	17/4 Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Jautienos -kiaulienos maltinis (T)	16 A	100	21,07	16,39	11,33	276,96
Virtos grikių kruopos	6T2	90	3.78	0.93	20.80	106.75
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Ridikėliai, paprika (A)	D006	100	1,2	0,3	5,2	28,5
Stalo vanduo	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			33,2	25,03	92,27	725,3

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

2 savaitė Antradienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A)(T)	20 Sr	150	1,31	2,99	7,66	59,28
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Kepti varškėčiai (T)	83 A	150	19,32	12,05	18,63	258,3
Uogienė		35	0.17	0	14.26	57.42
Jogurtinė grietinė 10%		35	1.18	3.48	1.46	41.76
Brokolis, paprika (A)	D006	150	2,94	0,45	9,3	53,01
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			27,67	20,07	90,51	651,27

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

2 savaitė Trečiadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (A) (T)	39AT2	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Kiaulienos troškiny su ryžiais (T)	3 A	80/80	24,48	15,8	21,42	319,1
Vyšniniai pomidoriukai (A)		50	0,5	0,1	2,05	11,1
Švieži agurkai (A)	D006	100	0,8	0,2	2,3	11
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			34,88	18,67	86,17	669,2

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

2 savaitė Ketvirtadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (A) (T)	23SR	150	1,31	3,26	9,18	66,66
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Pilno grūdo makaronai su paukštienos šl.mėsa (T)	67 A	75/75	27,33	17,06	24,82	343,67
Brokoliai, ridikėliai (A)	D006	100	1,86	0,2	3,96	25
Iceberg salotos su al.padažu (A)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			34,35	24,79	83,05	674,71

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

2 savaitė Penktadienis 11.40-12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (A)(T)	4 Sr	150	1,39	3,13	10,2	70,9
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Maltas žuvies kepsnys(J.lydeka) (T)	42 A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Perlinis kuskusas (A)(T)	10T1	75	3,6	0,45	21,6	107,4
Švieži agurkai,žiediniai kop. (A)	D006	120	1,98	0,3	4,08	26,94
Natūralus jogurtas (indelis)		125	4,1	3,1	5,3	66
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			34,35	19,96	91,31	684,8

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

3 savaitė Pirmadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir bulvėmis (A)(T)	13 Sr	150	1,5	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Jautienos maltinukas (T)	27A	100	18,73	14,82	18,84	279,54
Virtos grikių kruopos (A)(T)	6T1	100	4,2	1,04	23,12	118,62
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Agurkai,raudona paprika (A)	D006	100	1,06	0,36	4,46	25,12
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			28,69	23,54	96,74	708,83

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

3 savaitė Antradienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (A)(T)	7 Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Varškės apkepas (T)	85 A	130	19,41	13,37	21,24	284,92
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,68	2	0,84	24
Uogienė		20	0,1	0	8,2	33
Pomidorai,morkos (A)	D006	150	1,5	0,3	9,6	47,1
Stalo vanduo (paskanintas,vaisiais,daržovėmis,žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			30,64	20,12	94,21	703,47

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

3 savaitė Trečiadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (A)(T)	17/5 Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Vištienos kapotiniai (T)	32 A	90	19,98	10,59	10,78	217,13
Bulvių košė su pienu (T)	3Gr	110	2,47	3,19	18,21	111,48
Agurkai, pomidorai (A)	D006	150	1,35	0,3	4,8	27,3
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			34,37	18,96	91,88	696,58

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

3 savaitė Ketvirtadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (A)(T)	12/1 Sr	150	1,68	3,2	11,52	78,44
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Bulvių plokštainis su paukštiena (T)	45 A	150	16,4	12,56	27,86	285,77
Jogurtinė grietinė 10%		30	1,02	3	1,26	36
Brokoliai, paprikos (A)	D006	150	2,94	0,45	9,3	53
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			29,19	20,38	94,74	696,71

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

3 savaitė Penktadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A)(T)	2 Sr	150	1,41	3,14	10,37	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Malta žuvies kepsnys (Menkė)(T)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Perlinis kuskusas (T)	10T1	100	4,8	0,6	28,8	143,2
Iceberg salotos su al.padažu (A)(T)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Brokoliai, paprika (A)	D006	100	1,96	0,3	6,2	35,34
Stalo vanduo						
(paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			31,9	20,09	96,99	699,97

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

4 savaitė Pirmadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A) (T)	20 Sr	150	1,31	2,99	7,66	59,28
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Maltas paukšties kukulis (T)	35 A	90	21,67	5,49	3,65	152,07
Virtos perlinės kruopos (T)	6T2	120	3,87	0,7	29,78	141,06
Agurkai, paprika apšlakstytos al. aliejumi (A)(T)	D006	150	1,59	9,54	6,69	118,77
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			31,84	19,92	91,38	675,18

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

4 savaitė Antradienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnių sriuba (A)(T)	17/3 Sr	150	1,64	3,13	9,7	68,36
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Kepti varškėčiai (T)	83 A	150	19,32	12,05	18,63	258,3
Uogienė		35	0,17	0	14,26	57,42
Jogurtinė grietinė 10%		35	1,18	3,48	1,46	41,76
Brokolis, paprika (A)	D006	150	2,94	0,45	9,3	53,01
Stalo vanduo (paskanintas, vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			28	20,21	92,55	660,35

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei

4 savaitė Trečiadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė. g*			Energinė vertė. kcal
			baltymai. g	riebalai. g	angliavandeniai. g	
Pupelių sriuba (A)(T)	47AT1	150	2.2	1.7	17.30	94
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (T)	111T1	85	21.45	8.26	0.22	161.30
Pilno grūdai makaronai (T)	101T4	100	6.09	1.2	33.00	167.23
Baltagūžių kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo al. aliejumi (A)(T)	2A5	60	0.79	2.52	2.66	35.91
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyv. aliej. (A)(T)	38A10	60	0.6	4.35	4.95	61.50
Stalo vanduo (paskanintas. vaisiais. daržovėmis. žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Iš viso (dienos davinio)			33,88	19,13	97,33	701,44

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei**

4 savaitė Ketvirtadienis 11.40-12.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė. g*			Energinė vertė. kcal
			baltymai. g	riebalai. g	angliavandeniai. g	
Daržovių - brokolių sriuba (A)(T)	45AT2	150	1.66	1.58	8.31	54.09
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,6	0,4	17,6	90
Kiaulienos kepsniukai (T)	9 A	75	20.16	13.66	6.41	229.25
Virtos grikių kruopos (T)	6T1	90	3.78	0.93	20.80	106.75
Svieži agurkai, morkos (A)	D006	150	1.35	0.3	8.25	41.10
Stalo vanduo (paskanintas. vaisiais. daržovėmis. žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			34,75	17,74	92,97	697,19

**Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikų grupei**

4 savaitė Penktadienis 11.40-12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė. g*			Energinė vertė. kcal
			baltymai. g	riebalai. g	angliavandeniai. g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T)(A)	1 Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	30	1,95	0,3	13,2	67,5
Garuose kepti lašišos gabaliukai (T)	60T5	75	20,98	14,35	0	212,85
Virti plikyti ryžiai su daržovėmis (A)(T)	110AT1	100	2,93	0,39	25,11	115,69
Iceberg salotos su al.padažu (A)	S015	50/3	0,45	3,07	1,49	35,38
Švieži agurkai.pomidorai (A)	D006	100	0,9	0,2	3,2	18,2
Stalo vanduo (paskanintas.vaisiais.daržovėmis.žolelėmis ar uogomis)	17-1/13	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26	114
Sūrio lazdelė "Miau"		20	4,4	0,07	5,6	62
Iš viso (dienos davinio)			33,82	22,32	85,27	698,11