

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Tauragės „Aušros“ progimnazija, adresu: Aerodromo g. 6, Tauragė

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

15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6–10 metų amžiaus

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas:

8:00 iki 17:00 val.

I savaitė Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis, svogūnais (Auginis) („Tausojantis“)	SR 2	150	2,87	4,23	15,24	101,81
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Keptas ir garintas garais vištienos maltinis su sezamo sėklomis („Tausojantis“)	AN 2	80,00	20,13	5,70	9,21	176,84
Tiršta kukurūzų kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu (82%) (Tausojantis)	GR 3	100	3,96	6,65	23,67	137,27
Morkų ir obuolių salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (Auginis)	SAL 3	50,00	0,59	2,15	5,66	38,98
Pomidorai (Auginis)	SAL18	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Kriaušė)	VAIS1	150,00	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			29,88	19,48	85,18	580,54

I savaitė Ketvirtadienis

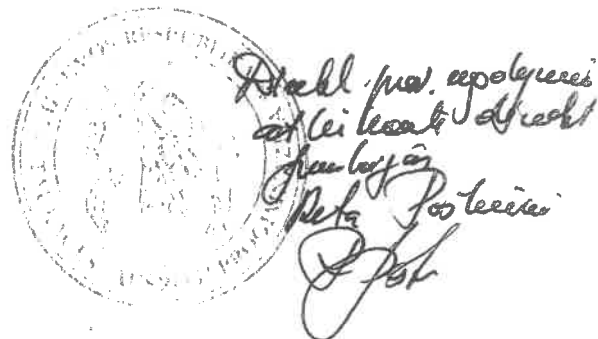
Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (Varškė (9%), ryžių kruopos, kiaušiniai, cukrus, sviestas 82%, grietine 30%, pienas 2.5%, manų kruopos) (Tausojantis)	AN 15	112/38	21,47	15,13	23,25	315,02
Natūralus nesaldintas jogurtas 2,5% su trintomis (vyšnios) uogomis	PIE 1	40,00	1,90	0,88	2,13	23,50
Daržovių (kopūstai, morkos, agurkai, paprikos, porai) salotos (Auginis)	SAL21	100,00	1,81	12,19	6,06	129,75
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (kriaušė)	VAIS1	180,00	0,72	0,54	24,12	93,60
Iš viso:			26,00	28,83	56,77	567,67

Direktorė
VILIJA PREIKŠAITIENĖ



Nv. VVP-7469
2018-10-11



I savaitė Penktadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos voleliai su daržovėmis (svogūnai, morkos) (Tausojantis)	AN 3	80,00	15,32	7,61	9,81	165,68
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Auginis) (Tausojantis)	GR 5	75,00	4,28	3,04	23,90	136,01
Morkų ir žalių žirnelių troškiny (Tausojantis)	SAL6	50,00	1,14	7,74	4,71	87,55
Kefyras 2,5%	PIE 4	100,00	3,40	2,50	4,90	60,00
Vaisius (kriaušė)	VAIS1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			27,94	23,69	61,62	561,25

2 savaitė
Pirmadienis

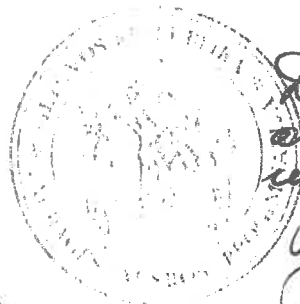
Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir svogūnais (Auginis) („Tausojantis“)	SR 4	150,00	5,11	4,32	19,89	129,52
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Garuose troškinti jautienos ir kiaulienos mėsos kukuliai su natūraliu pomidorų padažu ("Tausojantis")	AN 6	70/25	12,79	9,22	9,20	169,00
Miežių, perlinių kruopų košė su sviestu 82% („Tausojantis“)	GR 4-A1	100	3,52	4,37	25,70	154,41
Šviežių kopūstų ir porų salotos (augalinis)	SAL11	100,00	2,87	5,14	6,56	76,00
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Kriaušė)	VAIS1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			26,17	23,61	85,01	624,33

Direktore
VII ITA PREIKŠAITIENĖ



D.V. VVP-7467
2018-10-11



Draugė, pas. apšilęs
atliekamas šilumos
iš jautienos
Dato Postorius
D. Postorius

2 savaitė Antradienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file ("Tausojantis") <i>(v. Štėnė)</i>	AN 9- IAN	135\65	20,96	9,71	41,58	332,59
Nesaldintas jogurtas 2,5%	PIE 1	30,00	1,41	0,75	1,41	21,90
Morkų salotos su žaliaisiais žirneliais, česnaku (Augalinis)	SAL19- IS	75,00	1,14	9,12	6,64	104,15
Kefyras 2,5%	6 GER	100,00	3,40	2,50	4,90	60,00
Vaisius (kriaušė)	VAISI	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			27,30	22,38	67,93	570,64

2 savaitė Trečiadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir svogūnais (Augalinis) („Tausojantis“)	SR 5	150,00	1,53	4,15	11,05	82,12
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškinti kalakutienos kukuliai su pomidorų padažu ("Tausojantis")	AN 8	75/25	16,37	8,07	10,39	178,95
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Augalinis) (Tausojantis)	GR 5	75,00	4,28	3,04	23,90	136,01
Pekino kopūstų salotos su obuoliais ir šviežiais agurkais, alyvuogių aliejumi (Augalinis)	SAL7	100,00	1,02	5,29	4,67	64,50
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (kriaušė)	VAISI	150,00	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			25,27	21,26	80,36	582,98

Direktorė
VITA PREIKŠAITIENĖ



Nv. VVP-7467
2018-10-11



Duoklė pas. aplygusi
atliekama šilumos
ir švelniai
Dato Postorius
D. Jof

2 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis, morkomis ir svogūnais (Augalinis) (Tausojantis)	SR 7	150,00	2,75	4,38	22,37	133,49
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Varškės (9%) virtinukai (varškė(9%), miltai kvietiniai pilno grūdo, kiaušiniai, cukrus, druska joduota) (Tausojantis)	AN 5	90/60	20,37	9,89	40,81	331,66
Natūralus nesaldintas jogurtas 2,5% su trintomis (vyšnios) uogomis	PIE 1	20,00	0,75	0,63	3,95	24,50
Šviežių kopūstų ir porų salotos(augalinis)	SAL11	70,00	1,96	3,44	4,46	51,40
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Kriaušė)	VAISI	80,00	0,32	0,24	10,72	41,60
Iš viso:			27,63	18,84	92,57	626,05

2 savaitė Penktadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis) („Tausojantis“)	SR 6	150,00	4,83	3,35	19,30	114,41
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Troškinta riebios žuvies file (riebžuvės, lašišos file) kepsnys su daržovėmis (morkos, svogūnais, natūraliu pomidorų padažu) (Tausojantis)	AN 10-1	60/20	13,21	13,34	4,76	188,69
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Augalinis) (Tausojantis)	GR 1-IS	75,00	3,50	1,64	36,77	127,09
Virtų burokėlių salotos su marinuotais arba šviežiais agurkais (Augalinis)	SAL9	50,00	0,71	4,08	4,48	53,00
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Obuolys)	VAISI	150,00	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			24,94	23,29	85,55	611,89

Direktorė
VILIJA PREIKŠAITIENĖ



Mr. VVP-7467
2018-10-11

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir svogūnais (Augalinis) („Tausojantis“)	SR 8	150,00	5,26	5,27	18,60	135,72
Viso grūdo ruginė duona	1 SUM	15	1,11	0,195	7,695	32,55
Plovas su kiaulienos mėsa (ryžiai, kiaulienos kumpinė, svogūnai, česnakai, morkos, natūralus pomidorų padažas) (Tausojantis)	AN 12- IAN	120\75	22,22	15,06	32,28	344,23
Šviežių kopūstų ir porų salotos (Augalinis)	SAL11	60,00	1,30	1,80	3,38	32,40
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius(sezoniniai vaisiai, uogos)	VAIS1	100,00	0,84	0,21	15,49	74,07
Iš viso:			30,36	22,52	76,63	614,41

3 savaitė Antradienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba (brokoliai, kalafiorai, morkos, žali žirneliai, bulvės, svogūnai, natūralus pomidorų padažas, saulėgrėžų aliejus, vanduo) (Augalinis) (Tausojantis)	SR 9	150,00	2,72	5,25	15,86	118,10
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Žuvies maltinis keptas garuose (jūrinių lydekų file b.o., batonas, svogūnai, morkos, kiaušiniai) („Tausojantis“)	AN 13	85,00	12,45	7,32	7,93	145,80
Raudonasis padažas	PADI- IS	20,00	0,22	0,43	1,75	11,23
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Augalinis) (Tausojantis)	GR 5	75,00	4,28	3,04	23,90	136,01
Spinatų, pekino kopūstų salotos su ridikėliais (Augalinis)	SAL12	50,00	0,80	2,36	1,38	27,85
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Obuolys)	VAIS1	150,00	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			22,33	18,82	78,83	550,66

Direktorė
 VILJA PREIKŠAITIENĖ



Nr. VVP-4467
 2018-10-11

Direkt. pad. apdalytas
 aflikiškis...
 Prekabinis
 Rūta Pastėrius

3 savaitė Trečiadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių- perlinių kruopų sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	SR 10	150,00	5,43	3,55	23,44	135,88
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	30,00	2,22	0,39	15,39	65,10
Kiaulienos troškiny su pupelėmis ir daržovėmis (morkos, svogūnai, natūralus pomidorų padažas, grietinė 30%, saulėgrąžų aliejus) (Tausojantis)	AN 11	70\120	22,15	13,15	27,83	302,00
Miežių, perlinių kruopų košė (Tausojantis)	GR 8-1GR	100	3,52	4,37	25,70	154,41
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, porais (Augalinis)	SAL13	50	0,81	4,11	2,39	45,36
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Kriaušė)	VAIS1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			31,01	21,49	82,44	600,34

3 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta barštukų sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais, morkomis ir svogūnais (Tausojantis)	SR 11	150,00	3,29	7,26	13,92	123,17
Viso grūdo ruginė duona	SUM 1	20,00	1,48	0,26	10,26	43,40
Virti varškės kukulaičiai (Varškė (9%) , kiaušiniai, manų kruopos, cukrus, druska joduota, bulvių krakmolos) (Tausojantis)	AN 7	90/60	18,06	10,04	31,98	291,43
Nesaldintas jogurtas 2,5%	PIE 1	40,00	1,88	1,00	1,88	29,20
Morkų salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	SAL22	50,00	0,98	2,68	7,58	51,72
Vanduo	1 GER	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (Obuolys)	VAIS1	150,00	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			26,29	21,84	85,12	618,42

Direktorė
VIIJA PREIKŠAITIENĖ



Nr. VVP-7464
2018-10-11

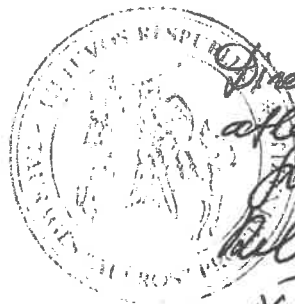
Direktorė
VIIJA PREIKŠAITIENĖ
Rėta Postecienė

3 savaitė Penktadienis

Pietūs 12:00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virtos vištienos šlaunelės/blauzdelės su rozmarinu ir ciberžole(majonezas 34% , druska joduota, prieskoninės žolelės) (Tausojantis)	AN 14	80,00	17,03	15,98	0,76	215,02
Biri nešlifuoatų ryžių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Augalinis) (Tausojantis)	GR 7-1A	75,00	2,38	2,12	24,89	121,27
Virtų burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais arba šviežiais agurkais (Augalinis)	SAL 17	100,00	3,41	10,22	14,50	152,63
Kefyras 2,5%	PIE 4	110,00	3,74	2,75	5,39	66,00
Vaisius (Obuolys)	VAISI	115,00	0,46	0,46	14,95	60,95
Iš viso:			27,03	23,12	58,14	530,82

Direktorė
VILJA PREIKŠAITIENĖ



*Dirėd. pad. vyriausios
atlikti tyrimai
prekės
Rita Poteeris*



*Nv. VVP-7469
2018-10-11*