

VILNIAUS R. NEMENČINĖS GEDIMINO GIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams bei 11 ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8⁰⁰ iki 17⁰⁰ val.

1 Savaitė

1 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
2	Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis, grietine	250	176,17	250	176,17
39	Virtos dešrelės	75	215,28	100	287,04
	Marinuoti agurkai	50	16	100	16
	Virti makaronai su sviestu	75	116,55	100	155,41
	Ruginė duona	30	57,6	50	96,00
16	Gėrimas iš sulčių	150	46,13	200	61,50
	Vaisiai	150	41,82	200	55,76
Energetinė vertė			669,55		847,88

1 Savaitė

2 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
15	Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba	200	123,52	250	154,40
10	Maltas kiaulienos šnicelis	50	152,90	75	229,34
4	Bulvių košė	75	80,07	75	80,07
2	Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	50	49,33	100	98,66
1	Arbata	150	37,13	200	49,51
	Ruginė duona	20	43,40	20	43,40
	Vaisiai	150	168	200	224
Energetinė vertė			654,35		879,38

1 Savaitė

3 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
9	Rūgštynių sriuba su kiaušiniu ir grietine	250/10/10	159,22	250/10/10	159,22
	Ruginė duona	20	43,40	30	96,00
85	Varškės apkepas	150	326,87	200	435,83
5	Saldus grietinės padažas	30	88,66	30	88,66
17	Sulčių gėrimas	150	46,13	200	61,50
Energetinė vertė			664,28		841,21

1 Savaitė

4 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
13	Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba	250	151,30	250	151,30
34	Keptos vištienos šlaunelė	75/20	203,83	100/30	271,77
	Biri perlinių kruopų košė	75	109,44	75	109,44
11	Morkų salotos su česnaku	50	77,54	70	108,57
	Ruginė duona	30	57,60	50	96,00
	Sultys	200	105	200	105
Energetinė vertė			704,71		842,08

1 Savaitė

5 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
23	Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis	250/10	156,70	250/10	156,70
	Ruginė duona	20	43,40	30	96,00
45	Žuvies šnicelis su lašiniai	50	231,16	75	316,73
11	Biri ryžių košė	50	78,34	75	117,51
25	Pekino kopūstų salotos su porais	50	52,04	75	78,06
	Vanduo				
	Vaisiai	100	112	200	224
Energetinė vertė			673,64		877,00

2 Savaitė

1 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
6	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	132,88	250/10	132,88
	Ruginė duona	20	51,40	20	51,40
3	Kalakutienos plovos, tausojantis	75/75	307,37	100/100	409,83
14	Morkų, obuolių ir porų salotos	50	48,50	75	77,60
	Vanduo				
	Vaisiai	150	168	150	168
Energetinė vertė			708,15		839,71

2 Savaitė

2 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
2	Barščiai su pupelėmis ir daržovėmis	250/10	176,17	250/10	176,17
54	Virtų bulvių cepelinai su kiauliena ir padažu	100/20	272,01	200/30	491,66
	Vaisiai	150	60	150	60
	Ruginė duona	20	51,40	20	51,40
	Šviežių obuolių kompotas	150	83,55	200	83,55
	Vanduo				
Energetinė vertė			643,13		862,78

2 Savaitė

3 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
11	Daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su grietine	250/10	139,80	250/10	139,80
	Ruginė duona	20	43,40	20	43,40
30	Jautienos kotletas	50/25	203,01	75/35	304,52
	Virtos bulvės	100	107,04	100	107,04
10	Raugintų kopūstų salotos	50	59,88	100	119,75
	Vaisiai	100	112	150	168
	Vanduo				
Energetinė vertė			665,13		882,51

2 Savaitė

4 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
16	Žiedinių kopūstų sriuba	200/10	128,10	200/10	128,10
64	Balandėliai su mėsa	150/30	255,44	200/40	333,83
	Virtos bulvės	150	125,15	170	141,83
2	Arbata su citrina	150	37,13	200	51,68
	Vaisiai	100	112,50	150	168
	Ruginė duona	20	51,40	20	51,40
Energetinė vertė			709,72		874,84

2 Savaitė

5 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
19	Ryžių sriuba su pomidorais	250/10	136,51	250/10	136,51
43	Žuvies kepsniukai	75	206,66	100	275,54
4	Bulvių košė su pienu	75	60,45	100	80,60
17	Burokėlių salotos žaliais žirneliais	75	132,00	100	176
	Ruginė duona	30	57,60	30	57,60
	sultys	150	63	200	84
Energetinė vertė			656,22		810,25

3 Savaitė

1 diena

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
10	Špinatų sriuba su bulvėmis	250/10	156,72	250/10	156,72
62	Daržovių troškiny su dešrelėmis	75/75	374,65	100/100	499,53
	Vaisiai	100	45	100	45
	Ruginė duona	30	57,60	30	57,60
12	Šviežių obuolių kompotas	150	83,55	200	83,55
Energetinė vertė			717,52		842,40

3 Savaitė**2 diena**

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
24	Bulvienė su perlinėmis kruopomis	250	112,33	250	112,33
33	Kepta vištiena su džiovėsėliais	50	127,76	75	191,64
6	Virti ryžiai	75	152,16	100	202,88
	Švieži agurkai	50	14	50	14
	Ruginė duona	30	57,60	30	57,60
11	Džiovintų vaisių kompotas	150	98,33	200	131,10
	Vaisiai	100	112	100	112
Energetinė vertė			674,18		821,55

3 Savaitė**3 diena**

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
21	Pieniška ryžių kruopų sriuba	250	175,80	250	175,80
36	Maltos paukštienos šnicelis	50/15	184,94	75/20	277,40
8	Makaronai su sviestu	75	116,55	100	155,41
	Švieži pomidorai	50	23	50	23
	Ruginė duona	30	57,60	30	57,60
18	Sulčių gėrimas	200	62	200	62
	Vaisiai	100	45	150	67,50
Energetinė vertė			664,89		818,71

3 Savaitė**4 diena**

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
7	Raugintų kopūstų sriuba	250/10	130,61	250/10	130,61
1	Kiaulienos guliašas	50/30	171,25	75/45	256,87
7	Grikių košė	100	202,88	100	202,88
20	Burokėlių salotos	50	59,61	50	59,61
	Ruginė duona	30	57,60	30	57,60
1	Arbata	150	37,13	200	49,51
	Vaisiai	100	45	150	67,50
Energetinė vertė			704,08		824,58

3 Savaitė**5 diena**

Receptū ros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo11m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
12	Pertrintų šviežių daržovių sriuba	250	137,75	250	137,75
42	Dubysos matinis (lašiniai)	50	192,77	75	289,16
1	Bulvių košė su pienu	75	60,45	100	80,60
22	Salotos „Naujiena“	50	95,17	50	95,17
	Ruginė duona	30	57,60	30	57,60
	Vaisiai	150	133,50	200	178,00
	Vanduo				
Energetinė vertė			677,24		838,28

PASTABA:

Pasirinktiniai iš siūlomų tą dieną
Garnyrai:

Pavadinimas	Išeiğa	B	R	A	Kcal
Virtos bulvės	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Bulvių tyrė	100	2,22	0,52	16,53	78,57
Bulvių košė	100	2,17	2,12	16,39	92,21
Virti makaronai	100	3,60	3,09	25,27	146,19
Ryžių košė	100	1,29	3,34	13,96	87,79

Sudaryta galimybė vaikams atsigerti geriamo vandens.
