

VILNIAUS R. NEMENČINĖS GEDIMINO GIMNAZIJA

VALGIARAŠTIS

Nemokamas maitinimas

1 Savaitė

1 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/38AT1	Džiovintu ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	143,79	150	143,79
18/2 1 (2)	Graikiškas jogurtas (2%)	5	3,16	10	6,32
10-5/111T 4 (5)	Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)	170 (70/100)	285,33	250 (100/150)	420,32
2-1/7A 4 (6)	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	80,04	120	94,59
18/25 3	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	70	40,04	70	40,04
18/20 6	Sezoniniai vaisiai	110	62,92	110	62,92
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			615,77		767,98

1 Savaitė

2 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/39AT1	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	76,72	150	76,72
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	20	43,04
11-8/160T 1	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su selenais	90	146,55	140	227,97
3-3/41AT 2 (1)	Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	101,86	130/2	147,13
2-1/2A 1 (2)	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	80	51,50	100	64,37
18/25 4	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	80	45,76	80	45,76
18/7 1	Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	125	108,75	125	108,75
18/20 1 (2)	Sezoniniai vaisiai	60	34,32	70	40,04
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			608,50		753,78

1 Savaitė

3 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/4AT1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	95,88	150	143,79
18/2 1	Graikiškas jogurtas (2%)	5	3,16	5	3,16
10-5/101T 4 (5)	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	160 (60/100)	211,27	180 (65/115)	237,68
3-3/43AT 2 (4)	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75/2	145,46	110/3	213,35
2-1/19A 3 (5)	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	120	126,75	150	172,84
18/20 2 (4)	Sezoniniai vaisiai	70	40,04	90	51,48
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			622,57		774,39

1 Savaitė

4 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/35AT 1	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	135,87	150	135,87
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
12-7/141T 1 (4)	Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	60	128,58	120	235,73
4-3/65AT 3 (6)	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	63,42	120	93,02
2-3/61A 1 (4)	Virtos burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	70	74,92	110	117,73
18/25 2 (3)	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60	34,32	70	40,04
18/20 1	Sezoniniai vaisiai	60	34,32	60	34,32
18/7 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	125	74,13	125	74,13
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			588,60		795,40

1 Savaitė

5 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/25AT 2	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	200	204,56	200	204,56
18/6 1	Grietinė (30%)	5	14,60	5	14,60
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
9-7/144T 3 (4)	Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	90	69,94	110	85,49
3-5/105AT 4 (5)	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	100 (85/15)	126,47	130 (100/30)	164,41
2-3/60A 2 (4)	Virtu burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	90	118,54	110	144,88
18/20 6	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	110	62,92
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			615,77		767,98

2 Savaitė

1 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/20AT1	Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	72,52	150	72,52
18/2 1	Graikiškas jogurtas (2%)	5	3,16		
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
10-7/141T 3 (4)	Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	100	174,57	120	216,71
4-8/159AT 4 (5)	Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	80	85,87	100	107,34
2-3/63A 2 (4)	Virtu burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	90	118,91	150	198,18
18/25 2	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60	34,32	60	34,32
18/20 5	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			589,59		753,98

2 Savaitė

2 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/34AT1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	108,43	150	108,43
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
11-5/102T 2 (6)	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	90(60/30)	163,89	180(115/65)	327,77
2-1/17A 2 (6)	Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	83,08	120	129,24
3-3/35T 2 (1)	Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%)	70/1,5	65,85	90/2	84,66
18/7 1	Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	125	108,75	125	108,75
18/20 5	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			607,36		859,09

2 Savaitė

3 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	167,77	150	167,77
18/6 1	Grietinė (30%)	5	14,60	5	14,60
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	86,08
12-5/102T 3 (4)	Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	180(115/65)	224,61	210(134/76)	262,05
2-1/15A 2 (5)	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	100	87,46	140	131,19
18/25 2 (3)	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60	34,32	70	40,04
18/20 4 (9)	Sezoniniai vaisiai	90	51,48	140	80,08
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			623,28		781,80

2 Savaitė

4 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/30AT 2 (1)	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	100	80,49	150	120,74
34	Keptos vištienos blauzdelės	75/20	203,83	100/30	271,77
3-3/43AT 2 (4)	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75/2	145,46	110/3	213,35
18/25 2	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60	34,32	60	34,32
18/20 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	125	74,13	125	74,13
18/20 2 (7)	Sezoniniai vaisiai	70	40,04	120	68,64
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			578,27		782,95

2 Savaitė

5 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/40AT 1	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	120,89	150	120,89
9/8162T	Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	90	119,74	150	146,39
3-3/57T 2	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	110	133,50	110	160,36
2-1/20A 2 (4)	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	83,11	150	138,52
18/25 3	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	70	40,04	70	40,04
18/20 2 (7)	Sezoniniai vaisiai	140	80,08	140	133,50
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			569,60		739,70

3 Savaitė

1 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	89,62	150	89,62
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
10-5/105T 2 (4)	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	110(40/70)	117,03	160(191,51)	191,51
3-3/43AT 3 (4)	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75/2	145,46	110/3	213,35
18/25 2	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	90/2	168,29	110/3	213,35
2-1/21A 2 (3)	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	123,62	120	164,83
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	140	57,18
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			587,35		781,05

3 Savaitė

2 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/34AT1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	108,43	150	108,43
18/70 1 (4)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	50	107,60
10-3/62T 3 (4)	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	90(80/10)	108,29	100(90/10)	120,32
3-5/105AT 1	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	70(55/15)	88,53	70(55/15)	88,53
18/25 5	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	90	51,48	90	51,48
2-1/8A 2 (4)	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	59,93	130	86,56
18/7 1	Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	125	108,75	125	108,75
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			614,20		728,87

3 Savaitė

3 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/21AT 2	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	116,9	150	116,9
18/70 1 (4)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	50	107,60
11-5/101T	Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	140	190,95	160	218,22
2-1/5A 2 (4)	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	90,80	110	110,97
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			590,48		795,94

3 Savaitė

4 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/33AT 1	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	150	94,50	150	94,50
18/70 1 (3)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	86,08
7-8/169T 4 (6)	Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	160	336,52	200	420,65
18/2 6	Graikiškas jogurtas (2%)	30	18,96	30	18,96
18/21 2	Traškios morkytės	110	44,66	110	44,66
18/20 (5)	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			594,89		722,89

3 Savaitė

5 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/22AT 2	Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	209,95	150	209,95
9-8/165T	Keptas orkaitėje žuvies pyragas (tausojantis)	100	170,13	145	246,69
4-3/64T 3 (4)	Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	90/3	86,41	105/5	105,62
2-1/6A 3 (5)	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	110	73,54	130	86,91
18/25 3 (5)	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	70	40,04	90	51,48
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			625,83		757,85