

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro
specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Manų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-6	200	4,74	1,45	42,66	209,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,44	9,23	61,41	381,91

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	150	21,57	18,09	36,92	400,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,05	24,09	37,54	458,68

Pietūs

val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30%	S-20	150/5	3,99	4,26	15,84	107,05
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			6,67	4,71	43,84	229,80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-30	75	14,66	9,39	5,26	152,23
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
2. Kepti kiaušienos gabaliukai su svogūnais	MP/K-35	75/20/20	22,36	15,29	8,30	260,35
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiaušienos ir ryžių kukuliu:			19,74	17,30	30,07	330,93
2. Iš viso su kiaušienos gabaliukais:			27,02	18,69	32,49	394,10
1. Iš viso dienos davinio su kiaušienos kukuliu:			59,90	55,33	172,86	1401,32
2. Iš viso dienos davinio su kiaušienos gabaliukais:			67,18	56,72	175,28	1464,49

1 savaitė
Antradienis**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-5	200	5,10	3,50	29,34	163,93
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai)		50	0,40	0,10	8,00	32,00
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,96	13,81	50,62	372,03

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MP-22	140	8,54	13,52	47,85	341,15
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			9,84	15,03	62,11	417,35

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,18	3,77	36,98	189,19

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) arba	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
2. Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,40	6,84	2,08	69,76
Bulvių košė	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su kalakutienos kukuliu:			17,92	24,90	19,51	371,14
2. Iš viso su kepta vištienos file:			21,65	20,99	23,89	364,61
1. Iš viso dienos davinio su kalakutienos kukuliu:			43,90	57,51	169,22	1349,71
2. Iš viso dienos davinio su vištienos file:			47,63	53,60	173,60	1343,18

1 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,42	23,20	44,76	483,31

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	KU-7	60/60/75	28,28	11,26	33,05	355,56
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,08	11,46	49,05	419,56

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-21	150/5	5,32	4,48	22,90	146,38
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			7,62	4,88	48,50	257,38

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	80/30	20,11	12,96	2,49	210,59
2. Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	80	16,84	8,28	3,00	154,31
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės	GD-2	70	1,58	0,08	14,46	63,99
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su troškinta kalakutiena:			22,61	16,22	22,64	322,64
2. Iš viso su vištienos maltiniu:			19,76	16,05	23,77	311,31
1. Iš viso dienos davinio su troškinta kalakutiena:			81,73	55,76	164,95	1482,89
2. Iš viso dienos davinio su vištienos maltiniu:			78,88	55,59	166,08	1471,56

1 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Erika Burneckienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-10	200	3,28	1,35	36,45	163,20
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	15/15	3,30	3,77	11,67	94,80
Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais	G-7	170	4,20	2,73	19,06	115,50
Iš viso:			11,06	7,93	72,34	397,40

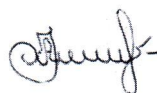
Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/K-41	160/80	28,96	17,42	37,44	423,50
Agurkas		40	0,30	0,00	1,40	6,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,26	17,42	38,84	429,50

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			9,34	7,03	38,59	248,37

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
2. Lašišos maltinis (tausojantis)	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			24,05	21,66	24,38	378,37
2. Iš viso su lašišos kotletas:			23,39	20,49	27,94	389,41
1. Iš viso dienos davinio su kepta lašiša:			73,71	54,04	174,15	1453,64
2. Iš viso dienos davinio su lašišos maltiniu:			73,05	52,87	177,71	1464,68



1 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-1	200	3,70	1,45	33,85	158,58
Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė	ŠU-10	40/7/50	18,82	9,20	17,44	234,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,52	10,65	51,29	392,83

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-2	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,79	16,10	43,28	385,56

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30%	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,60	4,74	35,23	193,09

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis) arba	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
2. Bulvių plokštainis su vištiena	BP-4	110/60	19,67	11,34	24,47	277,22
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiaušiena:			26,69	25,61	39,60	484,36
2. Iš viso su bulvių plokštainiu ir vištiena:			21,56	23,56	30,01	411,85
1. Iš viso dienos davinio su ryžių troškiniu ir kiaušiena:			70,60	57,10	169,40	1455,84
2. Iš viso dienos davinio su bulvių plokštainiu ir vištiena			65,47	55,05	159,81	1383,33