

**Pajstrio Juozo Zikaro gimnazija
G.Norvaišo įmonė**

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

2-3 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 val.30 min iki 18 val.

1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (kvietiniai spelta miltai)	70A	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		10/10	0,50	0,41	1,68	12,41
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso:			8,13	10,05	51,86	320,96

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Vištienos plovas (tausojantis)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi	58S	50	0,53	2,66	2,83	37,40
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			26,19	20,58	36,71	429,30

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	82A	100	14,95	9,09	17,83	214,36
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Iš viso:			17,25	16,47	26,79	324,84
Iš viso (dienos davinio):			51,57	47,10	115,36	1075,10

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Gita Kubilienė
10.11.2011 m. 01 mėn. 11 d.

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė (tausojantis)	Kr019	150	10,52	3,62	37,59	225,05
Arbata juoda be cukraus	1G	150				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			10,78	3,79	51,40	277,05

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,95	1,53	7,35	46,91
Kiaulienos (kiaulienos kumpinė) maltinis (tausojantis)	K003	60	11,35	4,20	10,83	126,54
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	80	2,59	3,68	19,86	116,74
Daržovių salotos (gūžiniai kopūstai, morkos, pomidorai, agurkai) su saldžiąja paprika, rapsų aliejumi		60	0,70	3,74	4,64	55,04
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	100	0,45	0,08	8,65	34,38
Iš viso:			17,52	13,55	59,86	422,65

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai, varškė 9%) (tausojantis)	83A	100	13,52	6,61	26,39	217,80
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
Iš viso:			14,00	12,61	34,50	306,03
Iš viso (dienos davinio):			42,30	29,95	145,76	1005,73

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė pieniška virta aukš. rūšis (tausojantis)	39A	50	3,58	14,19	0,42	143,52
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,02	0,09	21,22	100,52
Pomidoras, agurkas žalias		40/40	0,76	0,16	2,44	13,60
Ramunėlių arbata be cukraus	1G	200				
Apelsinas		100	1,00		11,00	49,00
Iš viso:			8,36	14,44	35,08	306,64

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Orkaitėje kepa kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas marinuotas	S001	55/15	1,61	2,59	4,38	36,64
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su apelsiniais	3G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,66	16,91	49,88	415,07

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101A	140	7,91	5,42	44,21	250,23
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,31	7,92	49,11	306,23
Iš viso (dienos davinio):			38,33	39,27	134,07	1027,94

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežienuų kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	Kr001	120/4	6,29	5,00	32,36	199,56
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			9,69	7,50	50,26	313,56

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Kepta žuvis (ilgauod.menkių filė)	41A	60	11,87	6,02	2,24	110,18
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi, pomidoras	17S	70/20	1,98	10,34	9,06	127,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su vyšniomis	2G	200	0,15	0,07	1,67	7,93
Iš viso:			18,43	17,86	46,00	407,61

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Čiobrelių arbata	1G	100	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso;			18,17	14,66	26,45	312,96
Iš viso (dienos davinio):			46,29	40,02	122,71	1034,13

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Žali žirnėliai	34S	40/20	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė	1Š	15	1,11	0,19	7,70	32,55
Melisų arbata be cukraus	1G	150				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			13,98	15,54	36,48	318,91

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,87	0,89	7,47	41,39
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	A33	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,81	3,78	14,65	112,46
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	25S	50/20	0,87	9,11	3,08	93,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Vanduo su avietėmis	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,60	21,24	36,09	408,96

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su varške (9%) (tausojantis)	A55	150	8,60	4,65	35,47	215,18
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Kakava su pienu (2,5%)	5G	150	2,72	2,07	12,51	77,82
Iš viso:			12,73	7,47	49,39	314,90
Iš viso (dienos davinio):			45,31	44,25	121,96	1042,77

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	93A	150	4,76	1,76	22,70	160,80
Sviestas (82%)		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			6,01	8,26	45,86	313,60

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	100	2,34	1,27	6,99	48,67
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	P025	80	19,22	11,67	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	80	2,02	0,54	21,94	96,25
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/20	0,44	7,37	4,98	82,81
Viso grūdo ruginė duona	1Š	10	0,74	0,16	4,26	21,52
Vanduo su apelsiniais	3G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			24,81	21,04	38,81	433,32

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	70A	120	13,10	7,77	22,18	211,03
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata su pienu (2,5%)		150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			16,13	15,65	26,48	311,41
Iš viso (dienos davinio):			46,95	44,95	111,15	1058,33

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	102A	130	4,15	4,01	31,73	168,36
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			9,25	7,76	52,08	310,36

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr007	100	0,79	1,40	3,45	29,58
Orkaitėje kepti karališki balandėliai (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	63A	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Grietinės (30%) padažas su pomidorų padažu	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	80	1,65	0,08	15,08	66,74
Agurkai, pomidorai		40/40	1,56	0,08	2,04	15,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Vanduo su vyšniomis	7G	200	0,51	0,11	13,37	52,50
Iš viso:			21,52	17,49	48,81	430,94

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai, varškė 9%) (tausojantis)	83A	100	13,53	6,61	26,39	217,80
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	10/10	0,32	11,60	0,40	106,81
Kmynų arbata be cukraus	1G	150				
Iš viso:			13,85	18,21	26,79	324,61
			44,62	43,46	127,68	1065,91

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais vaisiais (tausojantis) (augalinis)	50A	150	4,69	5,17	27,86	167,89
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			10,05	9,09	49,02	303,89

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Mėsos (kiaulienos kumpinė) -daržovių (morkos, svogūnai, bulvės) troškinys (tausojantis)	A2	60/60	17,95	11,68	9,81	213,98
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	40/24	0,43	5,90	4,14	67,37
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	150	0,68	0,11	12,98	51,56
Iš viso:			22,30	19,39	41,65	420,13

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	84A	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Juodoji arbata be cukraus		150				
Iš viso:			20,59	22,69	20,52	315,26
Iš viso (dienos davinio):			52,94	51,17	111,19	1039,28