

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

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (kvietiniai spelta miltai)	70A	120	8,84	11,36	43,64	307,86
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		15/15	0,75	0,62	2,52	18,62
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso:			9,85	12,15	59,97	378,48

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Vištienos plovos (tausojantis)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	58S	70	0,75	3,72	3,96	52,36
Duona juoda	1Š	20	0,64	3,19	3,39	44,88
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			28,13	22,40	43,65	481,27

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	200	3,63	2,76	16,68	103,76
Iš viso:			19,06	17,85	35,13	376,72
Iš viso (dienos davinio):			57,04	52,40	138,75	1236,47

1 savaitė
Antradienis

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	200	14,03	4,83	50,12	300,07
Arbata juoda be cukraus	1G	200				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			14,29	5,00	63,93	352,07

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	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Kiaulienos (kiaulienos kumpinė) maltinis (tausojantis)	K003	90	17,03	6,30	16,25	189,81
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	100	3,24	4,60	24,82	145,92
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:			24,32	17,33	73,92	538,56

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	130	17,58	8,59	34,31	283,14
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
Iš viso:			18,06	14,59	42,42	371,37
Iš viso (dienos davinio):			56,67	36,92	180,27	1262,00

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė pienoška virta aukš. rūšis (tausojantis)	39A	50	3,58	14,19	0,42	143,52
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	3,78	0,11	26,53	125,65
Pomidoras, agurkas žalias		40/40	0,76	0,16	2,44	13,60
Ramunėlių arbata be cukraus	1G	200				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			9,32	14,76	52,49	379,77

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Orkaitėje kepa kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	65	14,27	15,34	4,47	214,29
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	S001	65/25	1,61	2,59	4,38	47,11
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:			22,70	21,22	56,71	508,12

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101A	150	8,48	5,81	47,37	268,10
Pienas (2,5%)		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,28	10,81	57,17	380,10
Iš viso (dienos davinio):			47,30	46,79	166,37	1267,99

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežienių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	Kr001	150/5	7,86	6,25	40,45	249,45
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			12,96	10,00	60,80	391,45

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
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	18S	70/20	1,98	10,34	9,06	127,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su vyšniomis	2G	200	0,15	0,07	1,67	7,93
Iš viso:			19,61	18,52	53,09	446,75

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	130	21,79	18,08	26,07	352,70
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;			23,20	18,83	32,47	394,35
Iš viso (dienos davinio):			55,77	47,35	146,36	1232,55

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	110	10,64	16,57	6,04	215,56
Žali žirneliai	34S	50	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Melisų arbata be cukraus	1G	150				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			16,06	17,25	44,72	371,06

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	A33	60	14,27	8,63	4,62	152,16
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,76	4,73	18,31	140,58
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	25S	50/20	0,87	9,11	3,08	93,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su avišėmis	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			23,48	24,31	50,66	515,41

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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%)		40	1,88	1,00	1,88	29,20
Kakava su pienu (2,5%)	5G	200	3,63	2,76	16,68	103,76
Iš viso:			14,11	8,41	54,03	348,14
Iš viso (dienos davinio):			53,65	49,97	149,41	1234,61

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Gita Kubiliene
2022 m. 01 mėn. 12 d

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	93A	200	6,35	2,35	30,26	214,40
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:			7,60	8,85	53,42	367,20

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	34A	80	19,22	11,67	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/20	0,44	7,37	4,98	82,81
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su apelsiniais	3G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			27,23	21,97	52,05	503,24

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	70A	150	16,37	9,71	27,73	263,79
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:			19,40	17,59	32,03	364,17
Iš viso (dienos davinio):			54,23	48,41	137,50	1234,61

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	102A	180	5,74	5,55	43,93	233,12
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			10,84	9,30	64,28	375,12

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr007	150	1,19	2,10	5,17	44,37
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	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Agurkai, pomidoras		40/40	1,56	0,08	2,04	15,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su vyšniomis	7G	200	0,51	0,11	13,37	52,50
Iš viso:			23,44	18,45	60,70	494,70

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai, varškė 9%) (tausojantis)	83A	120	16,23	7,93	31,67	261,36
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	10/10	0,32	11,60	0,40	106,81
Kmynų arbata be cukraus	1G	150				
Iš viso:			16,55	19,53	32,07	368,17
Iš viso (dienos davinio):			50,83	47,28	157,05	1237,99