

ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
nuo 7.00 val. iki 17.00 val.
Maitinimo laikas:
nuo 10.30 val. iki 15.00 val.

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikiniai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energin ė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Šviežių kopūstų sriuba	5Sr	100	1,9	3,2	13,2	88,6
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
„Svetainės“ kotletas patroškintas (malta kiauliena) (tausojantis)	20A	90	20,95	16,50	5,85	254,75
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Troškintos daržovės asorti (augalinis)	12Gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			37,15	30,51	118,04	875,71

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikinais einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	100	4,9	4,2	19,7	135,9
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepsnys	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Grietinės (30 proc.) padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Švieži pomidorai	44	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vanduo su citrina		195,7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	24,73	26,69	103,58	734,81

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikinais einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	11Sr	100/10	3,1	3,5	24,3	141,0
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kotletas troškintas (tausojantis)	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Grietinės (30) padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos su ž.žirneliais (augalinis)	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Vanduo su citrina		195,7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	27,81	35,84	126,55	902,94

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	11Sr	100/10	5,00	0,25	45,75	205,25
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,35	43,04
Kepti varškėčiai (9)	83A	150	25,66	21,08	29,43	408,41
Grietinės padažas (30%)	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	34,75	25,64	133,54	885,98

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikinais einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	100/10	1,3	6,4	13,9	118,3
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštienos file troškinta (tausojantis)	31A	75	18,39	10,85	5,38	119,22
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	75	4,30	3,41	16,56	73,14
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Uogų kompotas	14G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	17,51	22,62	121,92	817,13

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	6Sr	100	3,9	3,3	15,0	105,2
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kepsnys „Berželis“(kiauliena malta)	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Virtos bulvės	1Ga r	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	1S	50	0,6	4,79	3,07	53,65
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			26,75	24,21	99,32	686,62

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikinais einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	1- 329AT	100	1,43	2,27	12,06	74
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos guliašas (tausoįantis)	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			34,60	30,20	90,37	744,73

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikiniai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirša burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1- 3/34AT	100	4,3	1,9	16,1	98,1
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsnys (lašiša)	39A	75	16,86	18,88	3,38	249,0
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su žaliais žirneliais (augalinis)	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	30,79	33,16	104,93	804,84

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	1- 3/28AT	100	1,90	3,2	13,20	88,60
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	85A	150	22,26	13,40	29,83	329,01
Grietinės padažas	5P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Šviežių obuolių kompotas	12Gar	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			30,16	24,10	124,59	815,53

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikinais einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	1- 3/24AT	100	3,90	3,30	15,0	105,2
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepinukai troškinti (tausojuantis)	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Salierų salotos su agurkais (augalinis)	60S	50	1,90	4,29	2,34	53,06
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			25,98	40,13	101,29	849,03

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	9Sr	100/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Maltas kiaulienos kotletas patroškintas (tausojantis)	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	75	4,30	3,41	16,56	119,22
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			30,65	35,45	97,04	804,40

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	15Sr	100	6,05	5,55	25,66	155,78
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepinukai troškinti (tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su obuoliais ir svogūnais be grietinės (augalinis)	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			27,90	27,56	109,29	752,42

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba be grietinės	12Sr	100	2,59	8,19	15,79	140,20
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos plovav (tausojantis)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Burokelių salotos su agurkais (augalinis)	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			33,08	36,51	117,61	890,08

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais (su grietine 30%)	3Sr	100/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Bulvių plokštainis su paukštienos file (tausojojantis)	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Grietine 30 %	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Iš viso:			27,31	35,32	117,78	862,05

TVIRTINU

Švenčionių r. Adutiškio pagrindinės
mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui,
laikintai einantis direktoriaus pareigas

Algirdas Uziala

**ŠVENČIONIŲ R. ADUTIŠKIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ MAITINIMO
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (su grietine 30%)	11Sr	100/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Apkeptos ir patroškintos paukštiesos šlaunelės	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			32,44	155,20	121,10	921,40