

Tvirtina  
Direktore



## Kazlų Rūdos Kazio Griniaus Gimnazijos

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

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų

**Įstaigos darbo laikas:**

Nuo 8.00 iki 14.00 val

1savaitė  
Pirmadienis



Tvirtinu:  
Direktore

Direktore  
Asta Daugirdė

**Pietūs 12.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balti mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26/6	150	5,75	2,29	16,32	103,55
Grietinė prie sriubos (30% rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/2	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-1/9	120	27,11	12,98	6,49	251,47
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	12.1/2	120	4,40	2,60	28,40	154,08
Raugintų kopūstų salotos		120	0,63	5,01	1,71	55,75
Sezoninis vaisius	104/16	100	1,00	0,60	13,90	56,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>41,75</b>	<b>25,43</b>	<b>87,97</b>	<b>735,58</b>

Maisto technologė – dietistė

Rūta Bartkuvienė

11-18 metų

1 savaitė  
Antradienis

Tvirtinu: Direktore



Direktorė  
Asija Daugirdaitė

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balti mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65	150	1,23	2,07	9,37	60,42
Grietinė prie sriubos (30% riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Bulvių plokštainis		250	8,49	7,98	61,16	344,94
Grietinė (30% riebi.)	13-19	20	0,24	3,00	0,31	29,30
Sezoninis vaisius	104/54	120	1,08	0,12	11,12	56,40
Daržovės	289	100	0,84	0,14	6,58	27,44
Sultys	14-51/2	150	0,15	0,30	16,50	69,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,87</b>	<b>15,55</b>	<b>126,00</b>	<b>701,75</b>

Maisto technologė- dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11- 18 metų



Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	472	150	2,75	8,18	20,97	180,10
Grietinė prie sriubos (30% rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Makaronai su troškinta kiauliena ir daržovių padažu (tausojantis)	11-19	120/110/65	35,21	19,38	32,46	449,06
Daržovė	2-54/8	90	2,24	0,00	1,04	15,20
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Sezoninis vaisius	104/6	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Stalo vanduo su vaisiais	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>47,83</b>	<b>31,50</b>	<b>104,14</b>	<b>905,16</b>



Direktore  
Acta Daugirdė

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	22/2	150	2,17	1,05	11,56	62,04
Grietinė prie sriubos (30% rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/9	120	24,72	14,04	9,76	264,99
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	12.1/2	120	4,40	2,60	28,40	154,08
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/1	100/10	1,71	5,12	11,23	94,23
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Stalo vanduo su vaisiais	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
<b>Iš viso:</b>			<b>36,51</b>	<b>24,78</b>	<b>95,32</b>	<b>743,69</b>



Direktore  
Daugirdė Z.

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Rūgštynių ir burokėlių sriuba (tausoįantis)(augalinis)	36/8	150	0,70	0,03	5,33	23,24
Grietinė prie sriubos (30% rieĸ.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Žuvies kepsnys	472	120	29,36	15,50	4,06	224,50
Biri ryžių kruopų košė (tausoįantis)(augalinis)	4-16/3	120	1,96	1,28	19,99	99,28
Morkų salotos su majonezu	4-16/3	120	2,10	0,80	21,42	105,74
Sezoninis vaisius	16-32	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>42,98</b>	<b>24,54</b>	<b>88,03</b>	<b>701,29</b>

2 savaitė  
Pirmadienis



**Pietūs 12.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	71/2	150	6,48	3,45	22,49	145,19
Grietinė prie sriubos (30% riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)	9/30/0	200/120	29,00	17,17	43,77	443,64
Marinuoti agurkai	111	80	2,23	0,00	0,91	15,16
Daržovės	2-54/8	30	0,42	0,07	3,29	13,72
Sezoniniai vaisiai	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>40,37</b>	<b>22,48</b>	<b>93,71</b>	<b>735,19</b>

Maisto technologė –dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11-18 metų

2 savaitė  
Antradienis



Direktorė  
Asta Daugirdė

**Pietūs 12.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Daržovių sriuba su brokoliais ir bolivine balanda (tausojantis) (augalinis)	79/0.1	150	3,05	4,03	12,35	97,10
Grietinė prie sriubos (30% riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	448	120/30	21,13	52,22	3,09	475,50
Bulvių košė	3-10	100/5	2,36	4,64	18,63	121,54
Raugintų kopūstų salotos	476/1	100	1,55	7,50	3,05	100,47
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>30,67</b>	<b>70,23</b>	<b>62,97</b>	<b>924,54</b>

Maisto technologė- dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11- 18 metų



2 savaitė  
Trečiadienis



Direktorė:  
\* Asta Daugirdė

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Šviežių kopūstų sriuba su konservuotais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	439	150	1,48	4,16	8,26	72,67
Grietinė prie sriubos (30% rieš.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Varškės apkepas (tausojantis)	33/05	200/40	45,68	36,74	29,	604,8
Sezoninis vaisius	16-33	150	1,68	0,42	32,34	135,80
Daržovės	2-54	30	0,30	7,29	24,26	13,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			52,00	50,56	115,51	941,60

Maisto technologė – dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11-18 metų

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktore



Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine(tausojantis)(augalinis)	439	150/7	1,32	4,13	9,21	74,67
Duona	16-1/2	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Vištienos kepsnys su sūriu	159	120	21,22	34,99	0,87	420,10
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	12.1/2	120	4,40	2,60	28,40	154,08
Morkų salotos su majonezu	472	120	1,68	6,82	7,94	97,95
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,76</b>	<b>48,99</b>	<b>77,31</b>	<b>886,98</b>

Maisto technologė- dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11- 18 metų

2 savaitė  
Penktadienis



Tvirtinu: Direktoriė

Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	1-02/3	150	2,15	2,18	14,30	84,77
Grietinė prie sriubos (30% riebi)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/2	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Žuvies kepsnys	18/2	120/2	23,58	7,31	3,98	184,60
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	3-02/5	120	2,50	0,13	24,63	103,79
Švž. Pomidoras (augalinis)	2-54/2	25	0,25	0,10	1,45	6,75
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/2	100/10	1,71	5,12	11,23	94,23
Sezoninis vaisius	104/6	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Sultys	14-51/2	150	0,15	0,30	16,50	69,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,83</b>	<b>19,06</b>	<b>120,00</b>	<b>796,89</b>

Maisto technologė- dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11- 18 metų

**Pietūs 12.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	3/1	150	3.13	5.20	14.30	110.48
Grietinė prie sriubos (30% rie.)	13-19	5	0.12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Kalakutienos sklindis (tausojantis)	9-9/7	115	30.77	11.36	4.11	239.17
Kus- kus kruopų košė (tausojantis)	4-21/2	150	5,40	2,60	30,00	227,68
Raugintų kopūstų salotos	476	110	1,31	6,00	3,34	41,57
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0.19	0.58
<b>Iš viso:</b>			<b>42,85</b>	<b>26,95</b>	<b>75,00</b>	<b>736,38</b>

3 Savaitė  
Antradienis



Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai,g	Angliav andenia i,g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-65/0	150	1,39	2,08	10,04	61,96
Grietinė prie sriubos (30% rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Vištienos kepsnys (tausojantis)	231	120	37,43	22,35	5,72	298,63
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	12.1/2	120	4,40	2,60	28,40	154,08
Morkų salotos su majonezu	472	120	1,08	5,55	9,71	81,67
Sultys	14-51/2	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>47,01</b>	<b>34,71</b>	<b>96,03</b>	<b>794,69</b>

Maisto technologė- dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11- 18 metų

3 savaitė  
Trečiadienis



**Pietūs 12.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Daržovių sriuba su brokoliais ir bolivine balanda (tausojantis)(augalinis)	79/0,1	150	3,05	4,03	12,35	97,10
Grietinė prie sriubos (30% rieב.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/3	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Keptas su garais maltos kiaulienos ir jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1/5	110	28,79	10,89	5,06	233,81
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	3-02/9	120	2,54	4,23	24,69	141,09
Daržovės	2-54/2	120	1,00	14,98	48,92	27,00
Jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Sezoninis vaisius	16-31	150	0,60	0,00	14,85	60,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>44,34</b>	<b>40,96</b>	<b>132,90</b>	<b>763,83</b>

Maisto technologė – dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11-18 metų

3 Savaitė  
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė



Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	71/2	150	6,48	3,45	22,49	145,19
Grietinė prie sriubos (30% riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/3	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (kopūstai, morka, svogūnas, bulvės)(tausojantis)	12-18/1	120/250	31,04	22,66	36,50	465,72
Švž. pomidoras (augalinis)	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>41,18</b>	<b>28,22</b>	<b>92,36</b>	<b>776,54</b>

Maisto technologė- dietistė  
Rūta Bartkuvienė

11- 18 metų



Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Tiršta sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	11/0/7	150	4,18	5,68	15,41	127,04
Duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Apkepta žuvis	472	120	23,58	7,31	3,98	184,60
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/3	120	2,80	2,40	28,56	146,88
Švž. burokėlių, žirnelių ir marinuotų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	22/77	110/10	2,62	6,29	13,78	114,37
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>41,14</b>	<b>26,90</b>	<b>93,30</b>	<b>778,17</b>