

Tvirtina:
Direktore



Direktore
Asta Deugirdė

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

7-10 metų

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 8⁰⁰ iki 14⁰⁰ val

1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktore



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	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65	150	1,23	2,07	9,37	60,42
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
Bulvių plokštainis (tausojantis)	323	250	8,49	7,98	61,16	344,94
Grietinė (30% rie.)	13-19	20	0,24	3,00	0,31	29,30
Daržovės	195	100	11,02	0,00	2,36	34,58
Sezoninis vaisius	104/54	120	1,08	0,12	11,12	56,40
Sultys	14-51/2	150	0,15	0,30	15,60	69,00
Iš viso:			24,03	15,25	113,08	671,54

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktore



Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	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	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Makaronai su troškinta kiauliena ir daržovių padažu (tausojantis)	11-19	100/90/50	28,91	13,12	27,59	348,17
Paprika	501	50	0,42	0,07	3,29	13,72
Švž. pomidoras (augalinis)	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Sezoninis vaisius	16-32	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Stalo vanduo su vaisiais	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			38,69	25,31	94,54	772,94

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė



Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	22/2	150	2,17	1,05	11,56	62,04
Grietinė prie sriubos (30% rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/9	120	24,72	14,04	9,76	264,99
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	90	3,74	1,51	24,14	124,78
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
Iš viso:			35,17	23,58	85,86	689,49

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktore



Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių ir burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	36/8	150	0,70	0,03	5,33	23,24
Grietinė prie sriubos (30% rieš.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Žuvies kepsnys	472	120	29,36	15,5	4,06	224,5
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/3	90	1,61	1,23	16,42	83,13
Morkų salotos su majonezu	472	90	1,44	6,79	6,07	89,11
Sezoninis vaisius	16-32	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			39,54	27,37	73,28	646,11

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

2 savaitė
Pirmadienis



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	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	71/2	150	6,48	3,45	22,49	145,19
Grietinė prie sriubos (30% rie.)	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 kalakutienu (tausojantis)	9/30/0	120/90	23,37	12,98	29,77	328,61
Marinuoti agurkai	111	80	2,23	0,00	0,91	15,16
Daržovė	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
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
Iš viso:			34,95	23,67	78,13	610,64

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvinė

7- 10 metų

2 savaitė
Antradienis



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	
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% 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
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	90	1,07	4,99	2,80	36,54
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
Iš viso:			30,19	67,72	62,72	860,61

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

2 savaitė
Trečiadienis


 Direktorė:
 Asta Deugirdė

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	
Šviežių kopūstų sriuba su konservuotais žirneliais (tausojantis ,augalinis)	439	150	1,48	4,16	8,26	72,67
Grietinė prie sriubos (30% rieב.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	16-1/5	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Varškės apkepas (tausojantis)	458	200	25,77	32,82	23,15	443,50
Grietinė (30% rieב.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovės (augalinis)	2-54	30	0,30	7,29	24,26	13,50
Sezoninis vaisius	104/6	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Stalo vanduo su citrina	14-51/2	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Iš viso:			30,90	52,45	97,65	781,17

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiša	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	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Vištienos kepsnys su sūriu (tausojantis)	159	120	21,22	34,99	0,87	420,10
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	12.1/2	90	3,74	1,51	24,14	124,78
Morkų salotos su majonezu	472	90	1,44	6,79	6,07	89,11
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Sezoninis vaisius	16-32	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			29,94	47,81	63,68	815,19

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu:



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	
Agurkinė sriuba su grietine(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	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Žuvies kepsnys	472	90	47,16	13,31	3,98	184,60
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	22/8/7	90	1,90	0,10	18,72	83,13
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	70/5	1,22	2,59	8,29	58,94
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
IŠ viso:			59,30	22,34	103,35	703,59

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų



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	
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	100	3,60	2,40	20,00	140,00
Daržovių padažas (pomidorai, paprika, svogūnai, česnakai)	999/9	40	0,56	3,56	2,78	44,70
Raugintų kopūstų salotos		90	0,71	5,64	1,92	62,27
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
Iš viso:			40,45	26,39	66,36	714,10

Maisto technologė –dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: **Direktore**



Direktore
Daugirdė

Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	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% rieב.)	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	90	3,74	1,51	24,14	124,78
Morkų salotos su majonezu	472	90	0,81	4,16	7,29	61,26
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Sultys	14-51/2	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Iš viso:			46,08	32,23	89,35	744,98

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

3 savaitė
Trečiadienis



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% 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
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	100	2,13	2,57	20,73	109,57
Daržovės	2-54/2	100	1,35	6,06	5,55	27,00
Jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Sezoninis vaisius	16-31	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Iš viso:			43,15	30,57	82,02	716,41

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

3 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktore

Pietūs 11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebal ai, g	Angliav andenia i, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausoįantis)	71/2	150	6,48	3,45	22,49	145,19
Grietinė prie sriubos (30% rieĸ.)	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 mėsa troškinta su daržovėmis (kopūstai, morka, svogūnas, bulvės)(tausoįantis)	12-18/1	90/170	27,39	16,66	29,87	371,90
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
Iš viso:			36,85	22,11	80,53	657,82

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

7-10 metų

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	
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	90	1,61	1,23	16,42	83,13
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
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Stalo vanduo su vaisiais	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Sezoninis vaisius	16-32	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			38,55	22,85	94,15	734,14