Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJOS JŪŽINTŲ SKYRIUS
190250136; Beržų g. 3, Jūžintų mstl., Rokiškio r., tel.: 8-458-44220,
el.p. juzintupm@gmail.com

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 -10 metų amžiaus vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 07:00 iki 15:30val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3 / 39AT	150	1,4	3,1	10,7	78,7
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Maltas paukštienos šnicelis su vištienos filė, keptas garuose (tausojantis)	A-36/T	100	21,1	28,1	7,2	363,5
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5 / 105AT	100	3,0	2,6	22,9	126,5
Šviežiai agurkai (saltuoju sezonu rauginti)		60	0.2	0.1	1.4	7,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	**26,5**	**37,5**	**61,9**	**686,6**

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO R. KAMIEJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

Direktorė
Loreta Grochauskienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3 /41AT	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5 /102T	94/26	21,2	12,3	5,7	218,5
Virtos bulvės (tausojantis)	G-1/T	100	2,0	0,10	18,8	83,4
Šviežių agurkų pomidorų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	110	0.8	8.9	2.9	95.4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	**26,7**	**29,7**	**58,5**	**603,8**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VILKAVIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

Direktorė
Loreta Grochauskienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 33AT	150	1,5	3,37	14,7	95,2
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Kepta žuvis (lydeka)	A-41	100	19,9	12,5	3,7	206,2
Bulvių morkų košė (tausojantis)	4-3 /62T	50/50	1.7	1.3	12.3	67.8
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1 /2A	100	1,8	3,3	7,6	64,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	**22,2**	**24,07**	**58,00**	**544,3**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VITAUTAS GIMNAZIJA * POKIŠKIO R. KAMAIŲ ANTANO STRAZDO

Direktorė
Loreta Grochauskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	1-3 /38T	150	3.7	5.1	20.7	143.8
Nesaldintas jogurtas (2.5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Guliašas su kiauliena (tausojantis)	A-1/T	75/45	21,9	16,8	5,0	256,9
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3 /30T	110	3.1	1.8	20.4	109.9
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti) (augalinis)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		220	0,9	0,9	28,6	125,8
		Iš viso:	**30.3**	**25.0**	**76.6**	**649.6**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VILKAVIŠKIO GIMNAZIJA * PROF. O. R. KAMAJŲ ANTANO

Direktorė
Loreta Grochauskienė

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3 /35AT	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,9	0,5	0,9	11,9
Bulvių plokštainis su vištienos filė	A-47	130/70	21,7	1,7	36,5	244,9
Grietinė (30%)		30	0,6	9,0	0,6	74,4
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1 /8A	110	1,2	5,7	4,3	73,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		170	0,7	0,7	22,1	97,2
		Iš viso:	**30,0**	**21,8**	**84,1**	**637,8**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VYTAUTO DIDŽIOJO GIMNAZIJA * ŠIAULIŲ R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO

Direktorė
Loreta Grochauskienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3 /41AT	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,6	43,1
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	A-6/T	50/100	18,84	12,21	15,14	232,06
Bulvių košė su sviestu (82%)	G-3	100	1,7	3,4	15,6	98,6
Paprika (augalinis)	47/A	100	1,3	0,5	6,6	29,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		160	0,6	0,6	20,8	91,5
		Iš viso:	**25,99**	**24,81**	**78,34**	**614,96**

Direktorė
Loreta Grochauskienė

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3 /32T	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	A-85/T	150	22.4	13.6	26.7	321.5
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (uogos)		180	0,8	0.8	23,40	103,00
		Iš viso:	**26,94**	**21,86**	**60,99**	**546,34**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VYRIAUSYBINĖ ĮSTAIGA * POKŠČIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA

Direktorė
Loreta Grochauskienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3 /39AT	150	1,4	3,1	10,7	76,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0.5	0,3	0,5	5,9
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	A-54/T	200	16,50	11,81	42,50	336,60
Grietinė (30%)		30	0,72	9,0	0,93	87,90
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3 /61A	100	1,9	7,1	8,9	107,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	**21,62**	**31,91**	**83,03**	**700,00**

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

Direktorė
Loreta Grochauskienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba subulvėmis morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3 / 35AT	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kalakutienos ir daržovių (bulvė, morka) troškinys (tausojantis)	10-5 /106T	150	13.1	4.4	15.3	153.6
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1 /7A	130	1.3	6.8	6,9	94,9
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26,00	114,4
		Iš viso:	**22,5**	**19,7**	**80,9**	**588,2**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VITAUTO GIMNAZIJA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO

Direktorė
Loreta Grochauskienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3 / 34 AT	150	4,3	1,9	18,6	108,4
Grietinė (30%)		8	0,2	2,4	0,2	20,0
Viso grūdo ruginė duona		10	0,8	1,5	4,3	21,5
Kepta žuvis (lydeka)	A-41	75	14,9	9,4	2,8	154,6
Bulvių košė su sviestu (82%)	G-3	100	1,7	3,4	15,6	98,6
Šviežių agurkų, pomidorų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1 /18A	110	0,8	8.9	2.9	95.4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26,0	114,4
		Iš viso:	**23,5**	**28,3**	**70,4**	**612,9**

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

Direktorė
Loreta Grochauskienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3 / 39AT	150	1.4	3.1	10.7	76.7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,6	43,1
Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis)	A-3/T	75/75	22,9	19,5	21,3	346,6
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1 / 8A	90	1,0	4,7	3,5	60,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	**28,1**	**29,5**	**64,9**	**631,6**

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

Direktorė
Loreta Grochauskienė

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3 /41AT	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Grietinė (30%)		10	0,2	3.0	0,2	24.8
Virti varškėčiai (tausojantis)	A-83 /T	150	20,28	9,91	39,59	326,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	1,0	0,6	1,0	11,80
Paprika (augalinis)	47/A	50	0,65	0,25	3,3	14,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26,0	114,4
		Iš viso:	**24,83**	**19,36**	**81,49**	**588,1**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VITVAČIŲ * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA

Direktorė
Loreta Grochauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 34AT	150	4,3	1,9	18,6	108,4
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,2	24,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,6	43,1
Troškinti balandėliai su kalakutiena, grietinės-pomidoru padažu (tausojantis)	A-64 /T	100/30	9,8	10,7	9,9	168,6
Bulvių košė su sviestu (82%)	G-3	100	1,7	3,4	15,6	98,6
Šviežių agurkų pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/ 18A	110	0.8	8.9	2.9	95.4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		170	0,7	0,7	22,1	97,2
		Iš viso:	**19,0**	**28,9**	**77,9**	**636,1**

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

Direktorė
Loreta Grochauskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 25AT	150	3.0	3.5	24.2	140.0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0.5	0,3	0.5	5.9
Bulvių plokštainis su vištienos filė	A-47	130/70	21,7	1,7	36,5	244,9
Grietinė (30%)		30	0,6	9,0	0,6	74,4
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	110	1,8	0,8	9,7	53,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		160	0,6	0,6	20,8	91,5
		Iš viso:	**28,2**	**15,9**	**92,3**	**609,7**

Direktorė
Loreta Grochauskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA *

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 11.05 – 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3 /32T	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Žuvies kepinukai (lydeka) (kepti garuose) (tausojantis)	A-43/T	75	13,1	13,6	8,3	206,6
Bulvių košė su sviestu (82%)	G-3	100	1.7	3.4	15.6	98.6
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1 /6A	110	1,3	5,7	4.1	73.7
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	**20,24**	**27,7**	**58,19**	**561,74**

LIETUVOS RESPUBLIKA * VIŠAKIO GIMNAZIJA * ROKIŠKIO R. KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJA

Direktorė
Loreta Grochauskienė