

TVIRTINU:

Direktorė

(pareigų pavadinimas)

(parašas)

Vilma Grigonienė

(vardas, pavardė)



**ŠILUTĖS PROFESINIO MOKYMO CENTRO
VALGYKLOS SAVAITNIS PERSPEKTYVINIS**

VALGIARAŠTIS

2024-2025 M.M.

PIRMA SAVAITĖ, pirmadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 20 | 150 | 1,67 | 1,57 | 8,31 | 54,08 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai | 23 | 90 | 18,33 | 13,70 | 18,68 | 268,34 | 3 |
| Bulvių košė | 7 | 100 | 2,30 | 2,90 | 16,90 | 102,22 | 7 |
| Burokėlių ir obuolių salotos | 8 | 60 | 1,38 | 4,42 | 3,85 | 60,69 | |
| Obuolių- kriaušių kompotas | 10 | 200 | 0,23 | 0,18 | 11,19 | 43,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 110 | 0,42 | 0,42 | 14,30 | 63,25 | |

PIRMA SAVAITĖ, antradienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Barščių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1 | 150 | 1,31 | 1,33 | 11,21 | 62,08 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės | 31 | 90 | 21,71 | 13,16 | 0,34 | 205,88 | 3 |
| Virti ryžiai su morkomis (augalinis)(tausojantis) | 2 | 120 | 4,56 | 0,24 | 39,36 | 177,60 | |
| Daržovių salotos(pekino kopūstai, pomidorai)(augalinis) | 41 | 100 | 1,36 | 9,76 | 4,62 | 107,31 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 110 | 0,42 | 0,42 | 14,30 | 63,25 | |

PIRMA SAVAITĒ, trečdadienis**I variants****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiņa (g) | Patiekalo maistinė vērtē(g) | | | Enerģetinė vērtē, kcal | Alerģenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Žirnių sriuba (augalinis)(tausoįantis) | 10 | 150 | 3,19 | 2,19 | 12,48 | 82,41 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Virti varškēčiai su natūraliu jogurtu 2,5%(tausoįantis) | 13 | 200/15 | 27,60 | 14,18 | 48,17 | 430,61 | 3; 7 |
| Obuolių kompotas | 2 | 200 | 0,23 | 0,20 | 11,11 | 44,05 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 110 | 0,42 | 0,42 | 14,30 | 63,25 | |

PIRMA SAVAITĒ, ketvirtadienis**I variants****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiņa (g) | Patiekalo maistinė vērtē(g) | | | Enerģetinė vērtē, kcal | Alerģenai |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) | 4 | 150 | 1,33 | 1,51 | 8,47 | 52,85 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Orkaitēje kepta lydekos filē (tausoįantis) | 56 | 100 | | | | | 3 |
| Bulvių košē | 7 | 120 | 2,76 | 3,48 | 18,79 | 122,40 | 7 |
| Morkų salotas su česnaku(augalinis) | 15 | 100 | 1,06 | 9,54 | 8,96 | 115,85 | |
| Šaldytų uoģu kompotas | 5 | 200 | 0,42 | 0,24 | 9,51 | 36,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,46 | 0,46 | 15,60 | 69,00 | |

PIRMA SAVAITĖ, penktadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Žuvies sriuba (tausojantis) | 18 | 150 | 4,52 | 3,78 | 10,71 | 91,40 | 4 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Vištienos file kepsnys | 40 | 100 | 18,80 | 8,89 | 4,89 | 182,50 | 3 |
| Virti ryžiai su morkomis (augalinis)(tausojantis) | 2 | 100 | 3,80 | 0,20 | 32,80 | 148,00 | |
| Burokėlių ir obuolių salotos(augalinis) | 8 | 50 | 0,90 | 2,97 | 2,65 | 43,80 | |
| Šviežių kopūstų salotos(augalinis) | 12 | 50 | 0,78 | 4,94 | 3,35 | 56,16 | |
| Razinių kompotas | 8 | 200 | 0,75 | 0,19 | 23,74 | 92,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

ANTRA SAVAITĖ, pirmadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|--|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 5 | 150 | | | | | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas | 23 | 100 | 18,33 | 9,34 | 134,17 | 268,34 | 3 |
| Bulvių košė | 7 | 100 | 2,30 | 2,90 | 16,90 | 102,22 | 7 |
| Salotos su pekino kopūstais, pomidorais(augalinis) | 41 | 100 | 1,36 | 9,76 | 4,62 | 107,31 | |
| Kefyras 2,5% riebumo | | 150 | 5,1 | 3,75 | 7,35 | 84,00 | 7 |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

ANTRA SAVAITĖ, antradienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 8 | 150 | 3,64 | 3,30 | 14,61 | 93,57 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Kiaulienos guliašas(tausojantis) | 38 | 75,42 | 22,35 | 16,96 | 7,57 | 268,27 | |
| Grikių košė | 19 | 100/5 | 6,07 | 1,51 | 33,20 | 167,55 | 7 |
| Morkų salotos su obuoliais(augalinis) | 38 | 100 | 0,90 | 9,63 | 9,76 | 120,77 | |
| Kefyras 2,5% riebumo | | 200 | 3,40 | 2,50 | 4,90 | 84,00 | 7 |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

ANTRA SAVAITĖ, trečiadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) | 6 | 150 | 1,10 | 0,2 | 8,70 | 41,00 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Plovas su kiauliena(tausojantis) | 43 | 75/75 | 21,14 | 4,04 | 6,05 | 302,95 | |
| | 7 | 120 | 2,76 | 3,48 | 18,79 | 122,40 | 7 |
| Kopūstų salotos(augalinis) | 12 | 100 | 1,56 | 9,88 | 6,70 | 112,31 | |
| Razinų kompotas | 8 | 200 | 0,75 | 0,19 | 23,74 | 92,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 | |

ANTRA SAVAITĖ, ketvirtadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Barščių sriuba su pupelėmis(augalinis) | 3 | 150 | 2,84 | 1,44 | 14,00 | 80,32 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Jūros lydekos file kotletai (tausojantis) | 68 | 100 | 14,25 | 2,13 | 12,48 | 136,98 | 3 |
| Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis) | | 120 | 2,40 | 0,12 | 21,96 | 98,25 | |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais(augalinis) | 53 | 100 | 1,37 | 5,20 | 5,14 | 65,52 | |
| Šaldytų uogų kompotas | 5 | 200 | 0,42 | 0,24 | 9,51 | 36,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,46 | 0,46 | 15,60 | 69,00 | |

ANTRA SAVAITĖ, penktadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 9 | 150 | 1,03 | 1,59 | 8,24 | 51,40 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Troškinta kalakutiena(tausojantis) | 65 | 100/40 | 28,16 | 12,77 | 6,89 | 249,97 | 7 |
| Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis) | 1 | 100 | 2,14 | 0,13 | 19,14 | 85,20 | |
| Šviežių daržovių salotos su saulėgražomis (augalinis) | 43 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 | |
| Obuolių kompotas | 2 | 200 | 0,23 | 0,20 | 11,11 | 44,00 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

TREČIA SAVAITĖ, pirmadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 5 | 150 | 0,95 | 3,08 | 7,61 | 62 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Virtų bulvių blynai su kiauliena(tausojantis) | 7 | 200 | 15,21 | 22,00 | 49,81 | 458,00 | 3 |
| Grietinė 30% | | 40 | 1,36 | 4,00 | 1,61 | 48,00 | 7 |
| Daržovių salotos- burokėliai su obuoliais(augalinis) | 8 | 60 | 1,38 | 4,42 | 3,85 | 60,69 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

TREČIA SAVAITĖ, antradienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis)(tausojantis) | 6 | 150 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis) | 20 | 90 | 21,47 | 3,24 | 8,37 | 167,70 | 3 |
| Virti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 2 | 100 | 3,33 | 4,16 | 28,84 | 170,59 | 1 |
| Šviežių daržovių salotos su saulėgražomis (augalinis) | 43 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 | |
| Šaldytų uogų kompotas | 5 | 200 | 0,42 | 0,24 | 9,51 | 36,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

TREČIA SAVAITĖ, trečiadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) | 16 | 150 | 1,03 | 1,59 | 8,24 | 51,40 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Žemaičių blynai su kiauliena(tausojantis) | 7 | 200/70 | | | | | 3 |
| Grietinė 30% | | 40 | 1,36 | 4,00 | 1,61 | 48,00 | 7 |
| Arbata | 1 | 200 | 0,03 | 0,00 | 9,98 | 39,50 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |

TREČIA SAVAITĖ, ketvirtadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojantis) | 17 | 150 | 2,56 | 2,16 | 20,26 | 110,67 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Orkaitėje kepti varškėčiai(tausojantis) | 9 | 150 | 25,76 | 16,07 | 24,85 | 344,40 | 3; 7 |
| Grietinė 30% | | 30 | 0,44 | 5,56 | 0,57 | 54,32 | 7 |
| Šaldytų uogų kompotas | 5 | 200 | 0,42 | 0,24 | 9,51 | 36,85 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 | |

TREČIA SAVAITĖ, penktadienis**I variantas****Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė(g) | | | Energetinė vertė, kcal | Alergenai |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai(g) | | |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) | 9 | 150 | 1,03 | 1,59 | 8,24 | 51,40 | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | 1 |
| Kiaulienos šnicelis keptas orkaitėje(tausojantis) | 45 | 100 | 21,16 | 19,51 | 152,90 | 305,79 | 3 |
| Grikių košė (tausojantis) | 19 | 100 | 5,99 | 1,47 | 32,92 | 165,78 | |
| Šviežių daržovių salotos su morkomis ir obuoliais(augalinis) | 38 | 100 | 1,09 | 3,16 | 7,89 | 110,66 | |
| Arbata | 1 | 200 | 0,03 | 0,00 | 8,17 | 0,00 | |
| Geriamasis vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 | |