

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas



Virštinė
DIREKTORĖ
Valda Grigonienė

**Šilutės profesinio mokymo centro,
Mokyklos gatvė 3, Pagrynių km, Šilutės raj.**

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

15-18

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 16 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	6	250	1,92	5,31	8,56	80,75	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kiaulienos kepsniukai su įdaru	13	110	27,12	19,02	2,23	286,04	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	105	100	6,14	5,52	33,56	204,66	
Salotos su pekino kopūstais, pomidorais	24	60	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	
Iš viso:						933,41	

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Ankštinių daržovių(pupelių) su bulvėmis sriuba (augalinis)(tausojantis)	17	250	6,07	5,5	24,36	155,95	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės	31	100	24,44	16,66	0,69	253,72	
Virta ryžių kruopų košė(tausojantis)	98	100	2,56	4,68	27,65	156,68	
Burokėlių salotos su obuoliais	23	100	1,02	9,59	11,53	129,03	
Stalo vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sezoniniai vaisiai		110	0,42	0,42	14,30	63,25	
Iš viso:						802	

PIRMA SAVAITĖ, trečiadienis

I variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1	250	2,36	5,24	17,19	120,82	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Maltos kiaulienos kepsnys su paukštienos įdaru	12	100	26,63	17,74 18,84	9,77	304,28	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)(tausojantis)	8	100	5,79	5,24	22,33	166,33	
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, aliejumi(augalinis)	2	100	1,45	5,20	4,93	65,02	
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Obuolių kompotas	9	200	0,23	0,20	11,11	44,05	
Sezoniniai vaisiai(obuoliai)		150	0,60	0,60	19,50	79,50	
Iš viso:						971,45	

II variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1	250	2,36	5,24	17,19	120,82	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Varškės apkepas	85	200	30,10	20,73	32,92	441,75	3;7
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Obuolių kompotas	9	200	0,23	0,20	11,11	44,05	
Sezoniniai vaisiai(obuoliai)		150	0,60	0,60	19,50	79,50	
Iš viso:						877,57	

PIRMA 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)		
Perlinių kruopų sriuba su marinuotais agurkais (augalinis)(tausojantis)	12	250	2,81	5,34	19,21	130,75	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Troškinta kalakutiena su avinžirniais (tausojantis)	4	100/100	35,09	17,02	23,83	382,78	7
Bulvių košė	3	100	2,34	6,59	16,47	108,53	7
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais, pupelėmis(augalinis)	21	100	3,32	5,16	12,91	123,49	
Nesaldinta arbata	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Apelsinai		100	0,9	0,1	11,7	47,00	
Iš viso:						835,59	

PIRMA 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 su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	10	250	3,66	9,61	17,02	162,77	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Troškinta žuvis su daržovėmis	39	100/100	23,23	5,84	11,16	187,12	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Virtos bulvės		100	2,14	0,13	19,14	85,20	
Burokėlių salotos su žirneliais, svogūnais(augalinis)		100	2,74	5,17	13,13	96,16	
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Kriaušės		150	0,60	0,45	20,10	78	
Iš viso:						800,70	

II variantas**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	10	250	3,66	9,61	17,02	162,77	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kepti varškėčiai		200/30	34,34	21,43	33,13	459,20	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Kriaušės		150	0,60	0,45	20,10	78	
Iš viso:						891,42	

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	9	250	1,88	5,19	12,09	98,93	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kepta paukštienos file(tausojantis)	30	100	24,50	7,04	8,82	197,05	3;1
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)(tausojantis)	8	100	5,79	5,24	22,33	166,33	
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu(augalinis) salotos	27	100	1,08	9,70	10,05	127,27	
Geriamasis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97	
Iš viso:						878,03	

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)		
Daržovių sriuba(tausojantis)	13	250	2,51	5,26	16,05	114,45	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kiaulienos kepsniukais(tausojantis)	10	100	19,07	16,73	11,75	272,73	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Biri grikių kruopų košė	105	100	3,07	2,76	16,78	102,33	
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	1	100	1,56	9,88	6,70	112,31	
Geriamasis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Obuoliai		150	0,50	0,50	16,25	66,25	
Iš viso:						859,52	

II variantas**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Daržovių sriuba(tausojantis)	13	250	2,51	5,26	16,05	114,45	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Varškės apkepas(tausojantis)	85	200	30,10	20,73	32,92	441,75	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Geriamasis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Obuoliai		150	0,60	0,60	19,50	79,50	
Iš viso:						827,15	

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)		
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	2	250	4,48	5,39	22,74	145,73	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Viso grūdo lietiniai su bananais	79	200/30/15	17,13	12,94	92,82	547,51	1;3;7
Saldus grietinės padažas	8	50	0,69	7,65	18,87	143,82	7
Geriamasis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Kriaušė		150	0,60	0,45	20,10	78	
Iš viso:						958	

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)		
Ankštinių daržovių sriuba su žirniais(augalinis)(tausojantis)	17	250	5,93	5,44	23,98	157,95	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	28	100	18,33	13,70	18,68	268,34	3
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	1	120	2,40	0,12	21,96	98,25	
Salotos su pekino kopūstais ir pomidorais(augalinis)	24	100	1,36	9,76	4,62	107,31	
Kefyras, 2,5% riebumo		150	5,1	3,75	7,35	90,00	7
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sezoniniai vaisiai		100	0,46	0,46	15,60	69,00	
Iš viso:						834	

II variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Ankštinių daržovių sriuba su žirniais(augalinis)(tausojantis)	17	250	5,93	5,44	23,98	157,95	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48	200/40	13,60	5,84	47,66	294,94	3
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	
Kefyras, 2,5% riebumo		150	5,1	3,75	7,35	90,00	7
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sezoniniai vaisiai		100	0,46	0,46	15,60	69,00	
Iš viso:						803,34	

ANTRA SAVAITĖ, penktadienis

I variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	18	250	8,47	7,63	13,94	153,86	3
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Orkaitėje kepta lydekos file(tausojantis)	38	100/30	19,98	12,53	3,72	206,22	1;3
Bulvių košė(tausojantis)	1	100	2,34	3,82	16,47	108,53	7
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	7
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis (augalinis)	43	100	3,26	14,49	9,62	173,87	
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Obuoliai		150	0,60	0,60	19,50	79,50	
Iš viso:						913	

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(tausojantis)	9	250	1,88	5,19	12,09	98,93	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kiaulienos troškiny su avinžirniais(tausojantis)	4	100/100	36,10	21,19	23,41	423,94	1;7
Biri perlinių kruopų košė(tausojantis)	104	100/5	3,35	0,63	25,37	113,50	7
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	23	100	1,02	9,59	11,53	129,03	
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112,00	
Sultys, 100%		200	0,76	0,10	24,76	105,00	
Iš viso:						1025,44	

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)		
Ryžių sriubą su <i>bulvėmis</i> (tausojantis)	15	250	2,02	5,36	18,21	123,55	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Orkaitėje keptas vištienos kukuliai(tausojantis)	35	100	25,42	6,11	4,06	168,97	3
Sviesto- grietinės padažas		30	5,27	15,81	1,02	148,41	7
Virti ryžiai(tausojantis)	98	150/20	4,92	5,60	29,05	181,11	7
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis, obuoliais (augalinis)	43	100	1,97	9,99	7,69	118,26	
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:						840,84	

TREČIA SAVAITĖ, trečiadienis

I variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	2	250	4,48	5,39	22,74	145,73	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kiaulienos kepinukai(tausojantis)	10	100	19,07	16,73	11,75	272,73	3
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)	105	100	6,13	5,51	33,55	204,65	
Brokolių salotos su agurkais ir saulėgražomis	49	100	4,05	14,54	6,52	165,27	
Geriamasis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50	
Iš viso:						888,92	

TREČIA SAVAITĖ, ketvirtadienis

I variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	12	250	2,81	5,34	19,21	130,75	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Troškinta kalakutiena(tausojantis)	29	100/40	28,16	12,77	6,89	249,97	
Virtos bulvė(augalinis)(tausojantis)	G.1	100	2,14	0,13	19,14	85,20	
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2	100	1,37	5,20	5,14	65,52	
Pupelių-porų, obuolių salotos(augalinis)	25	100	5,51	9,88	18,30	167,92	
Geriamasis vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50	
Iš viso:						799,90	

TREČIA SAVAITĖ, penktadienis

I variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	10	250	3,66	9,61	17,02	162,77	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38	100	19,35	7,99	5,40	173,69	
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	7
Biri grikių kruopų košė	105	100	6,07	1,51	33,20	167,55	
Burokėlių salotos su agurkais(tausojantis)	49	100	4,05	14,54	6,52	165,27	
Šviežūs agurkai(augalinis)		100	0,80	0,20	2,30	11,00	
Razinų kompotas be cukraus	5	200	0,75	0,19	18,75	73,10	
Kriaušė		150	0,60	0,45	20,10	78	
Iš viso:						1027,83	

II variantas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė(g)			Energetinė vertė, kcal	Alergenai
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai(g)		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	10	250	3,66	9,61	17,02	162,77	
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04	1
Kepti varškėčiai(tausojantis)		150	25,76	16,07	24,85	344,40	3;7
Sviesto- grietinės padažas	5	30	5,27	15,81	1,02	148,41	7
Razinų kompotas be cukraus	5	200	0,75	0,19	18,75	73,10	
Kriaušė		150	0,60	0,45	20,10	78	
Iš viso:						849,72	