

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



## **KAUNO R. LAPIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, A. Merkio g. 3, LT-54434 Lapių mstl., Kauno rajonas

Tel. (8-37) 470 249, el. p. [lapium@gmail.com](mailto:lapium@gmail.com)

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 291091410

# **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**11 m. ir vyresni**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Mokykloje diegiamas maitinimo savitarnos principas

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8:00 iki 17:00 val.

1 savaitė – Pirmadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išseiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	147/73	409
Plėšyti švieži salotų lapai	20	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	30/30	17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	200	114
<b>Iš viso:</b>		<b>609</b>

1 savaitė – Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išseiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	82
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	60/180	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	50	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	37,5/37,5	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Pienas 2.5%	150	84
Vaisiai	150	85.5
<b>Iš viso:</b>		<b>683.5</b>

1 savaitė – Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	150	69
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	90	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	120	155
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	65	47
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	30/30	23
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	200	114
<b>Iš viso:</b>		<b>601</b>

1 savaitė – Ketvirtadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	94
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	85	183
Bulvių košė (tausojantis)	120	123
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	60	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	25/25	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Vaisiai	150	85.5
Kefyras	150	84
<b>Iš viso:</b>		<b>690,5</b>

1 savaitė – Penktadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	54
Pilno grūdo ruginė duona	30	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	115/65	291
Natūralus jogurtas „Bios“	125	91.25
Morkų lazdelės	100	41
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	150	85.5
<b>Iš viso:</b>		<b>626.75</b>

2 savaitė – Pirmadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	56
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	100	154
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	120	146
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	70	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	30/30	26
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Vaisiai	200	114
<b>Iš viso:</b>		<b>602</b>

2 savaitė – Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	70
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	56/29	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	66/54	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	65	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	25/25	9
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	200	114
<b>Iš viso:</b>		<b>613</b>

2 savaitė – Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	56
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	96/24	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	150	222
Šviežių agurkų salotos su krapais	120	71
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Vaisiai	150	85,5
Natūralus jogurtas „Bios“	125	91,25
<b>Iš viso:</b>		<b>650,75</b>

2 savaitė – Ketvirtadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	70	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	100	170
Plėšyti pekino kopūstų lapai	35	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	25/25	19
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Pienas 2,5 %	150	84
Vaisiai	150	85,5
<b>Iš viso:</b>		<b>679,5</b>

2 savaitė - Penktadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	111
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Bulvių plokštainis su vištiena	173/47	286
Kefyras	150	84
Morkų lazdelės	135	55
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	150	85,5
<b>Iš viso:</b>		<b>674,5</b>

3 savaitė – Pirmadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	50
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	105/68/76	364
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	62,5/62,5	49
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Vaisiai	150	85,5
<b>Iš viso:</b>		<b>601,5</b>

3 savaitė – Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	150	80
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	150/50	367
Natūralus jogurtas 2,5%	20	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	60	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10:pomidorai, morkos)	30/30	19
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	150	85,5
Pienas 2,5%	150	84
<b>Iš viso:</b>		<b>694,5</b>

3 savaitė - Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	97
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis)	70	217
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	120	157
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	60	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	25/25	13
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Vaisiai	150	85,5
<b>Iš viso:</b>		<b>677,5</b>

3 savaitė – Ketvirtadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	80	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	120	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	60	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	25/25	18
Natūralus jogurtas „Bios“	125	91,25
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	3
Vaisiai	150	85,5
<b>Iš viso:</b>		<b>673,75</b>



3 savaitė - Penktadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	44
Viso grūdo ruginė duona	20	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	125/56/19	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	120	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	77,5/77,5	28
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	150	3
Kefyras	150	84
Vaisiai	150	85,5
<b>Iš viso:</b>		<b>642,5</b>