

Tvirtinu:

Direktorė
Jolanta Gutauskaitė-
Janulevičienė



VILNIAUS „LAISVĖS“ GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams

UAB „Esen.It“

Ištaigos darbo laikas

Nuo 9 val. iki 14 val.

Aleksandra Schvej


1 savaitė, pirmadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Žirnių sriuba	Sr 1	250/10	5,73	5,35	22,54	151,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltas paukšties šnicelis	Kr 36	100	17,77	30,36	7,17	369,87
Virtos bulvės	Sl 45	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Šviežių kopūstų salotas su morkomis	Kr 36	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Bulvių plokštainis	Kr 100G	200	6,98	12,11	48,64	327,04
Sklindžiai su obuoliais	Kr 78	200	14,43	25,88	76,83	587,87
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			48,81	100,03	182,94	1789,16

1 savaitė, antradienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų sriuba	Sr 5	250/10	2	8,24	8,3	106,5
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kepsnys	Kr 3A	100	21,96	23,6	6,89	329,68
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Burokėlių salotas su obuoliais	Sl 18	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Varškės apkepas	Kr 85	200/20/20	29,91	18,17	35,65	428,72
Lietiniai blynai su kumpiu ir sūriu	Kr 73	200/100	22,33	48,96	73,73	470,69
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			81,00	109,74	159,32	1577,82

1 savaitė, trečiadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Barščių sriuba	Sr 20	250	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltos paukšties kukuliai	Kr 46	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Bulvių košė	Kr 98G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Ridikėlių salotas	Sl 58	100	0,93	9,88	8,96	118,48
Žemaičių blynai	Kr 57A	200	15,03	18,01	44,88	395,67
Kiaulienos troškiny su pupelėmis	Kr 6	100/150	35,26	20,64	22,71	397,29
Biri grikių kruopų košė	Kr 100G	100	5,66	3,87	31,58	178,73
Marinuoti burokėliai	Sl 15	100	1,53	14,69	10,44	169,37
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			84,82	119,93	164,89	2013,76

1 savaitė, ketvirtadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	Sr 19	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Virti makaronai su mėsos padažu	Kr 66	200	26,91	39,2	27,13	570,58
Mėsos - bulvių troškiny	Kr 4	100/100	33,72	26,71	33,46	503,81
Žemaičių blynai su pievagrybiais	Kr 57	200	11,27	13,51	33,66	296,75
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			73,73	87,79	109,22	1507,65

1 savaitė, penktadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Ankštinių daržovių (pupelių)	Sr 13	250	5,81	5,41	22,92	149,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	Kr 49	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Paukštiesos kepinukai	Kr 35	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Apkeptos virtos bulves	Kr 58G	100	2,64	0,71	31,65	281,41
Salierų salotas	Sl 59	100	0,93	9,88	8,96	118,48
Žuvies kepinukai	Kr 43	100	17,45	18,12	11,18	372,72
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	41,13	240,62
Pekino kopūstų salotas su agurkais	Sl 23	100	1,07	9,86	4,42	104,08
Vanduo su citrina	Grl	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			66,07	69,71	177,21	1856,26

2 savaitė, pirmadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Rūgštinių sriuba su bulvėmis	Sr 9	250/10	3,5	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kepsnys	Kr 8	100	21,93	23,6	6,89	329,68
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Agurkų-pomidorų salotas	SI 42	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Lietiniai su pievagrybiais	Kr 72	200/100	12,06	14,45	73,96	466,3
Bulvių plokštainis su paukštiena	Kr 47	200	22,21	21,29	36,58	423,08
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			63,48	75,73	164,98	1570,3

2 savaitė, antradienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Agurkinė sriuba	Sr 21	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kijevo kotletas	Kr 7	150	27,5	24,6	12,2	545,32
Virtos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Morkų salotas su aliejaus padažu	SI 11	100	0,93	14,55	7,8	155,09
Guliašas (kiauliena)	Kr 1	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Apkeptos virtos bulvės	Kr 58G	100	2,64	0,71	31,65	281,41
Daržovių salotas su paprika	SI 7	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Sklindžiai su bananais	Kr 79	200	22,8	10,47	54,57	400,62
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			89,05	111,99	151,73	2242,72

2 savaitė, trečiadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų sriuba	Sr 5	250/10	2	8,24	8,3	106,55
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kernavės maltiniai	Kr 26	100	223,09	34,96	1,13	408,22
Biri perlinių kruopų košė	Kr 99G	100	3,27	0,6	25,08	111,72
Pekino kopūstų salotas su agurkais	Sl 23	100	1,11	9,26	5,08	101,46
Lazanija su bolonijos padažu	Kr 15	200	23,56	15,21	25,2	294,12
Lietiniai su varške	Kr 71	200/100	34,9	30,28	87,33	754,75
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			287,93	98,55	152,12	1776,82

2 savaitė, ketvirtadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Įvairių ankštinių daržovių (pupelių) sriuba	Sr 24	250	7,36	6,23	17,27	148,78
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltos paukštienos maltinis	Kr 36	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Virti makaronai	Kr 66G	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Šviežių kopūstų salotas	Sl 1	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Virtinukai su saldžia varške	Kr 83	200	27,04	13,21	42,77	435,6
Bulviniai blynai su mėsa	Kr 47	200	20,46	25,62	36,35	454,58
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			81,06	87,22	135,85	1672,64

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Minestronė sriuba	Sr 23	250	2,9	5,13	18,32	121,35
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	Kr 49	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Paukštiesos kepinukai	Kr 35	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Virtos apkeptos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Špinatų salotas su ridikėliais	Sl 53	100	2,88	7,37	2,85	85,45
Kepta žuvis su sūrio	Kr 41	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Pekino kopūstų salotas su pomidorais	Sl 24	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			68	77,12	132,98	1461,86

3 savaitė, pirmadienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Barščių sriuba su bulvėmis	Sr 1	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Troškinta paukštiena	Kr 31	100/40	24,62	27,03	3,14	351,39
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Agurkai	Sl 43	100	0,9	0,18	4	16
Virti makaronai su mėsos padažu	Kr 66	200	26,91	39,2	27,13	570,58
Bulviniai blynai	Kr 52	200	6	21,32	44,01	386,27
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			63,43	96,58	124,32	1595,42

3 savaitė, antradienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Pomidorų sriuba	Sr 18	250	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kotletas	Kr 31	100	17,07	18,13	17,77	299,36
Virtos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Morkų su aliejaus padažu	Sl 11B	100	0,81	13,55	7,5	145,09
Plovas (kiauliena)	Kr 3	100/100	30,57	25,99	28,4	462,11
Lietiniai su varške	Kr 71	200/100	34,9	30,28	87,33	754,75
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			88,03	112,84	176,5	2037,62

3 savaitė, trečiadienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba	Sr 13	250	5,81	5,41	22,92	149,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Guliašas (kiauliena)	Kr 1	100/50	29,17	22,44	6,68	342,49
Virtos bulvės	Kr 65	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Kopūstų ir porų su majonezu	Sl 6A	100	1,28	4,9	7,52	73,95
Paukštiesos šašlykas	Kr 37	100/50	32,18	14,88	13,59	309,4
Biri grikių kruopų košė	Kr 100G	100	5,99	1,47	49,38	165,78
Šviežių kopūstų - pomidorų salotas	Sl 5	100	1,16	9,78	4,88	104,58
Sklandžiai su bananais	Kr 78	200	14,8	25,83	81,55	608,41
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			93,24	101,23	207,05	1993,71

3 savaitė, ketvirtadienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų su bulvėmis	Sr 6	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Paukštiesos kepsnys	Kr 33	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Penkių javų kruopų košė	Kr 105G	100	3,9	1,87	23,97	196,8
Daržovių salotas su paprika	Sl 7	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Sumuštinis su vištiena	Kr 30	250	32,12	42,65	65,37	421,5
Daržovių plovai	Kr 65	200	7,56	9,45	51,42	315,86
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			71,76	91,25	167,07	1469,94

3 savaitė, penktadienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Makaronų sriuba su bulvėmis	Sr 22	250	2,43	5,14	19,37	130,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	Kr 49	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Lašišos kepsniai	Kr 46	100	22,48	25,18	4,5	332,64
Biri perlinių kruopų košė	Kr 99	100	3,27	0,6	25,08	111,72
Daržovių su švž. agurkais	Sl 32B	100	2,9	7,59	10,43	118,86
Paukštiesenos kepinukai	Kr 35	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Šviežių kopūstų salotas	Sl 1	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Apkeptos virtos bulves	Kr 58G	100	2,64	0,71	31,65	281,41
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			70,65	74,04	153,7	1671,86