

Tvirtinu:

Direktorė
**Jolanta Gutauskaitė-
Janulevičienė**


VILNIAUS „LAISVĖS“ GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams

UAB „Esen.lt“

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9 val. iki 14 val.

Direktorius
Aleksander Solovjev 

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 (T), (A)	Sr 1	250/10	5,73	5,35	22,54	151,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltas paukštienos šnicelis (T)	Kr 36	100	17,77	30,36	7,17	369,87
Virtos bulvės (A)	Sl 45	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (A)	Kr 36	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Bulvių plokštainis (T)	Kr 100G	200	6,98	12,11	48,64	327,04
Sklindžiai su obuoliais (T), (A)	Kr 78	200	14,43	25,88	76,83	587,87
Vaisių gėrimas	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		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 (T), (A)	Sr 5	250/10	2	8,24	8,3	106,5
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kepsnys (T)	Kr 3A	100	21,96	23,6	6,89	329,68
Biri ryžių kruopų košė (T)	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Burokėlių salotos su obuoliais (A)	Sl 18	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Varškės apkepas (T)	Kr 85	200/20/20	29,91	18,17	35,65	428,72
Lietiniai blynai su kumpiu ir sūriu (T)	Kr 73	200/100	22,33	48,96	73,73	470,69
Vaisių gėrimas	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			81,00	109,74	159,32	1577,82

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

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 su bulvėmis (T), (A)	Sr 20	250	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltos paukšties kukuliai (T)	Kr 46	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Bulvių košė (T), (A)	Kr 98G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Salotos su Pekino kopūstais ir agurkais (A)	Sl 58	100	0,93	9,88	8,96	118,48
Varškėčiai su uogų padažu (T)	Kr 75	200	15,03	18,01	44,88	395,67
Plovas su kiauliena (T)	Kr 3	100/100	30,57	25,99	28,4	462,11
Biri grikių kruopų košė (T)	Kr 100G	100	5,66	3,87	31,58	178,73
Marinuoti burokėliai (A)	Sl 15	100	1,53	14,69	10,44	169,37
Vaisių gėrimas	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			80,13	125,28	170,58	2078,58

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 (T), (A)	Sr 19	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Virti makaronai su mėsos padažu ir sūriu (T)	Kr 66	200	26,91	39,2	27,13	570,58
Mėsos ir bulvių troškiny (T)	Kr 4	100/100	33,72	26,71	33,46	503,81
Žemaičių blynai su pievagrybiais (T)	Kr 57	200	11,27	13,51	33,66	296,75
Vaisių gėrimas	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			73,73	87,79	109,22	1507,65

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

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) sriuba (T), (A)	Sr 13	250	5,81	5,41	22,92	149,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (T)	Kr 49	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Paukštienos kepinukai (T)	Kr 35	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Apkeptos virtos bulvės (T)	Kr 58G	100	2,64	0,71	31,65	281,41
Salotos su pekino kopūstais, agurkais ir pomidorais (A)	Sl 59	100	0,93	9,88	8,96	118,48
Žuvies kepinukai (T)	Kr 43	100	17,45	18,12	11,18	372,72
Birų ryžių kruopų košė (T)	Kr 98G	100	2,53	0,68	41,13	240,62
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A)	Sl 23	100	1,07	9,86	4,42	104,08
Vaisių gėrimas	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			66,07	69,71	177,21	1856,26

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojo patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T), (A)	Sr 9	250/10	3,5	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kepsnys (T)	Kr 8	100	21,93	23,6	6,89	329,68
Biri ryžių kruopų košė (T)	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Salotos su burokėliais ir pekino kopūstais (A)	Sl 42	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Lietiniai su pievagrybiais (T)	Kr 72	200/100	12,06	14,45	73,96	466,3
Plokštainis iš virtų bulvių su paukštiena (T)	Kr 47	200	22,21	21,29	36,58	423,08
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			63,48	75,73	164,98	1570,3

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

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.