

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

**A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ**  
**ŠILUTĖS PAMARIO PROGIMNAZIJA**

(Išmokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

**15-os DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų sk.)

**11 ir vyr., metų**  
(nurodyti amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas val.

Nuo

7

iki

14

**PIRMA SAVAITĖ, pirmadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)				Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr010	150				54,08
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Kiaulienos troškiny su ryžiais (šlifuoti) (tausojantis)	3A	100/100				403,93
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Geriamas vanduo		200				
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						670,79

**PIRMA SAVAITĖ, antradienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)				Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr003	150				62,08
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	90				164,63
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis) (augalinis)	D014	100				96,05
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	100				119,00
Kefyras		200				120,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						662,30

**PIRMA SAVAITĖ, trečiadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)				Energinė vertė, kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr016	150				82,41
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90				189,81
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Gr6	100				147,68
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Geriamas vanduo		200				
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						632,68

Komercijos direktorius  
**Laurynas Naujokas**

**PIRMA SAVAITĖ, ketvirtadienis**

**Pietūs val.**

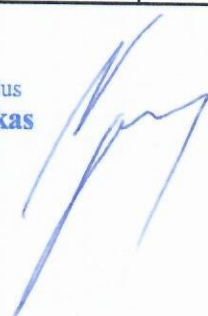
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)				Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr005	150				52,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20				43,04
Maltas žuvis (lydeka) kepsnys (tausojantis)	42A	100				232,06
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (tausojantis)	Gr5	100				163,76
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						661,45

**PIRMA SAVAITĖ, penktadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)				Energinė vertė, kcal
Špinatų sriuba (tausojantis)	Sr008	150				50,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20				43,04
Virti varškėčiai (tausojantis)	83A	200				459,20
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20				85,00
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						695,09

Komercijos direktorius  
**Laurynas Naujokas**





**ANTRA SAVAITĖ, pirmadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	Sr017	150				55,78
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90				184,78
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Gr6	100				147,68
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						601,02

**ANTRA SAVAITĖ, antradienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150				98,80
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	220				286,20
Morkų lazdelės	D000	100				41,00
Natūralus jogurtas 2,5%		40				22,00
Kefyras		200				120,00
Vaisiai	UV19	80				46,00
<b>Iš viso:</b>						657,04

**ANTRA SAVAITĖ, trečiadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	Sr012	150				98,12
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Varškės (varškė 9%) ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	200				419,18
Trinti konservuoti vaisiai	20P	40				26,56
Geriamas vanduo		150				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						644,40

Komercijos direktorius  
**Laurynas Naujokas**

**ANTRA SAVAITĖ, ketvirtadienis**

**Pietūs val.**

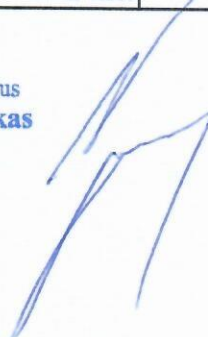
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)				Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr004	150				80,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40				86,08
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	100				126,03
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120				142,20
Šparaginių pupelių troškinys (tausojantis)	D014	100				96,00
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						588,13

**ANTRA SAVAITĖ, penktadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)				Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr006	150				53,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40				86,08
Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis)	P009	250				295,59
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Vaisiai	UV19	100				57,50
Geriamas vanduo		200				0,00
<b>Iš viso:</b>						604,90

Komercijos direktorius  
**Laurynas Naujokas**





**TREČIA SAVAITĖ, pirmadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150				99,39
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Jautienos – kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100				245,73
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	100				119,00
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						676,90

**TREČIA SAVAITĖ, antradienis**

**Pietūs val.**

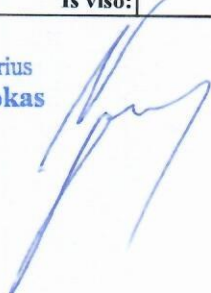
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr009	150				80,88
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	40				86,08
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90				148,72
Virti ryžiai (nešlifuoti) su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100				148,00
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis)	D014	100				96,00
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						617,18

**TREČIA SAVAITĖ, trečiadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr007	150				51,40
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	150				344,40
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20				85,00
Morkų lazdelės	D000	100				41,00
Pienas 2,5%		150				84,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						706,34

Komercijos direktorius  
**Laurynas Naujokas**



**TREČIA SAVAITĖ, ketvirtadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	Sr022	150				110,67
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	80				247,49
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	100				82,10
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	100				112,24
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						653,04

**TREČIA SAVAITĖ, penktadienis**

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)				Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis)	Sr023	150				67,80
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20				43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	85/45				290,63
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	Gr6	50				73,84
Sezoninės daržovės (augalinis)	S200	80				89,79
Geriamas vanduo		200				0,00
Vaisiai	UV19	100				57,50
<b>Iš viso:</b>						622,60

Komercijos direktorius  
**Laurynas Naujokas**

