

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo

8 priedas

UAB Avilora

Vilniaus Naujamiesčio mokykla

T.Ševčenkos g. 17, Vilnius

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

 11 metų ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 15 val.

Vadovas: *S. Pajochinas*

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrionė

Danutė Mišrionė

I savaitė
Pirmdienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	150	1,67	6,23	12,12	106,41
Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas konvekcija	MK6	100	16,88	13,96	9,58	224,96
Biri miežinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai	DAu/1	180	14,28	10,71	40,25	324,96
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			25,48	23,63	85,08	631,38
			21,26	18,09	103,34	658,42

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus miesto savivaldybės
savivaldybės mokykla
Laimė Miškinė

[Handwritten signature]

Vadovai: *[Handwritten signature]*

1 savaitė
Antradienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30% rieb.)	Ds18	150/6	1,79	4,95	11,18	90,97
Duona viso grūdo, bemiėlė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais	22K	100/20	12,07	9,42	4,99	148,15
Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morka, cukinija, žiedinis kopūstas)	DAu/2	200	14,9	10,54	41,69	331,06
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			22,23	16,44	91,77	589,22
			22,75	17,23	102,07	651,68

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

UAB "Valgiaraštis"

Ukmergės raj. Ukmergė

Šv. Mikalojaus g. 10

LT-05001, Ukmergė

[Handwritten signature]

I savaitė
Trečiadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 %rieb.)	Ds1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas	MK2	100/20	21,88	14,4	5,01	236,87
Grikių košė	2Gar	100	5,95	5,74	24,94	172,82
AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais	DAu/3	200	9,63	9,95	43,51	359,32
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
Vanduo su citrina	DGĖ2	150	0,05	0	0,69	3,24
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			36,9	27,68	98,9	772,91
			18,7	17,49	112,46	722,54

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Vadovas: M. Lepockinas

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

D. Mišrienė

I savaitė
Ketvirtadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Duona viso grūdo, bemiėlė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
<i>TAUSOJANTIS</i> Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės apkepas	MK13	150	18,56	10,91	29,71	291,25
Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
<i>AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) šiupinys su cukinijomis</i>	<i>DAu/10</i>	<i>280</i>	<i>7,95</i>	<i>16,25</i>	<i>36,69</i>	<i>370,16</i>
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			<i>30,67</i>	<i>19,41</i>	<i>97,91</i>	<i>676,2</i>
			<i>19,56</i>	<i>21,15</i>	<i>103,93</i>	<i>716,91</i>

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė

Danutė Mišrienė

1 savaitė
Penktadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds2	150/6	2,39	5,57	14,05	112,9
Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
TAUSOJANTIS Keptas lydekos kepsnelis konvekcija	MK7	100	20,27	17,05	6,75	245,68
Biri miežinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų sūtinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru	DAu/5	200(110/90)	6,97	14,58	42,17	373,19
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			29,89	25,96	81,18	640,59
			14,97	21,2	104,19	695,14

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vadovas: 

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



2 savaitė
Pirmdienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Ds8	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
TAUSOJANTIS Keptos vištienos šlaunelės (konvekcija)	MK5	100	18,09	14,39	0,51	203,83
Bulgur kruopų košė	G6	100	3,24	4,59	24,82	145,91
AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių sūtinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lėšių įdaru	DAu/6	180 (110/70)	8,47	12,51	42,23	355,19
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			31,06	23,43	96,12	691,94
			18,2	16,96	113,02	697,39

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė

Danutė Mišrienė



2 savaitė
Antradienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona viso grūdo, bemiėlė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas konvekcija	MK3	100	17,91	15,35	4,74	287,9
Grikių košė	2Gar	100	5,95	5,74	24,94	172,82
AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepiniais svogūnais	DAu/7	220 (125/95)	16,89	18,75	50,76	489,61
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			31,66	27,68	93,4	795,99
			24,69	25,34	114,48	824,88

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



Vadovas:



2 savaitė
Trečiadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių sriuba	Ds9	150	2,61	5,92	15,78	121,63
	Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
	<i>TAUSOJANTIS</i> Vištienos šašlykas su pomidorų padažu	MK4	70/20	17,65	11,12	9,6	235,85
	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
	<i>AUGALINIS</i> Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais	<i>DAu/8</i>	<i>200</i>	<i>10,32</i>	<i>11,46</i>	<i>35,85</i>	<i>396,05</i>
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			28,63	18,72	102,44	704,22
				18,99	18,73	102,29	743,97

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	DS7	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
Duona viso grūdo, bemiėlė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Tarkuotų bulvių plokštainis	A48	150	6,98	12,11	48,64	287,04
Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
<i>AUGALINIS Morkų troškiny su plikytais ryžiais</i>	<i>DAu/9</i>	<i>240 (100/140)</i>	<i>5,73</i>	<i>12,19</i>	<i>58,25</i>	<i>381,31</i>
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			<i>21,05</i>	<i>21,5</i>	<i>116,79</i>	<i>683,54</i>
			<i>19,3</i>	<i>17,98</i>	<i>125,44</i>	<i>739,61</i>

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



Vadovas:



2 savaitė
Penktadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Ds3	150	1,14	8,15	8,86	93,75
Duona viso grūdo, bemiėlė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
<i>TAUSOJANTIS</i> Kepta menkių filė (konvekcija)	14K	100	16,53	1,51	0,23	81,33
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	Gar6	100	6,05	5,48	33,27	202,88
<i>AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai</i>	<i>DAu/4</i>	<i>180</i>	<i>13,68</i>	<i>9,81</i>	<i>38,25</i>	<i>315,79</i>
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			29,58	16,48	88,86	592,61
			20,68	19,3	93,61	624,19

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



3 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30% rieb.)	Ds5	150/6	3,33	5,05	24,38	150,78
Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
TAUSOJANTIS Kiaulienos maltinukas kovekcija	MK6	100	16,88	13,96	9,58	224,96
Bulvių košė	15 Gar	100	2,1	1,7	15,02	99,98
AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis	DAu/11	220	9,83	17,9	54,85	389,6
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			27,62	21,86	99,95	702,77
			18,47	24,1	130,2	767,43

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

Vadovas:

3 savaitė
Antradienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	Ds4	150	4,32	5,46	20,17	150,52
Duona viso grūdo, bemielių	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
<i>TAUSOJANTIS</i> Kiaulienos ir grikių troškiny	A4	100/100	18,3	20,03	25,1	347,86
<i>AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais</i>	<i>DAu/12</i>	<i>220</i>	<i>13,57</i>	<i>15,8</i>	<i>43,69</i>	<i>378,56</i>
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			28,68	27,23	94,47	728,03
			23,95	23	113,06	758,73

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



3 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs 11.40 -12.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	150	2,67	3,24	20,1	115,37
	Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
	TAUSOJANTIS Troškintas vištienos kukulis	MK25	100	18,02	14,16	7,6	228,77
	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
	AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis	DAu/13	220 (160/60)	12,91	16,33	44,49	391,6
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			29,06	19,08	104,76	690,88
				21,64	20,92	115,25	736,5

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

D. Mišrienė

Vadovas,

M. Lepočinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais	Ds12	130/20	7,29	6,49	2,03	76,02
Duona viso grūdo, bemiclė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Tausojantis Varškės ir ryžių apkepas konvekc	VP23	150/20	20,16	10,66	32,42	306,23
Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
<i>AUGALINIS Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis</i>	<i>DAu/14</i>	<i>280</i>	<i>16,91</i>	<i>11,37</i>	<i>45,12</i>	<i>360,42</i>
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			<i>35,71</i>	<i>22,39</i>	<i>88,31</i>	<i>671,1</i>
			<i>31,96</i>	<i>19,5</i>	<i>100,05</i>	<i>687,09</i>

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



3 savaitė
Penktadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.40 -12.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Ds16	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Duona viso grūdo, bemiėlė	U4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės	MK16	100	17,05	11,07	6,52	217,32
Biri miežinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis(cukinija, morkos, pomidorai)	DAu/15	270 (180/90)	9,76	12,15	63,61	452,19
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			28,62	18,04	79,82	601,97
			19,71	16,83	124,5	763,88

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



Vadovas; H. Repodonas

