

11 ir vyresnių metų vaikams

## Vilniaus Žemynos gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

# 11 ir vyresnių metų vaikams

1 Savaitė  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Pūkučiai (paukštiena)	38A	100	21,11	12,86	13,56	251,23
Sviesto( 82%)-grietinės (30%)padažas	3P	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	75	1,92	3,51	20,74	117,51
Pekino salotos su pomidorais	24S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,99</b>	<b>49,27</b>	<b>109,28</b>	<b>962,94</b>

1 Savaitė  
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	5Sr	250/10	2,00	8,24	8,30	106,50
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletas	31A	100	17,07	18,13	17,77	299,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Daržovių salotos be paprikų	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,13</b>	<b>45,33</b>	<b>109,06</b>	<b>912,86</b>

1 Savaitė  
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	14Sr	250	8,15	7,55	12,25	145,14
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Daržovių troškiny su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis)	61A	100/100	9,49	45,69	13,19	495,10
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Viso</b>			<b>25,46</b>	<b>54,70</b>	<b>92,76</b>	<b>923,64</b>

1 Savaitė

# 11 ir vyresnių metų vaikams

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	13Sr	250	5,73	5,35	22,54	151,30
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	(Interneto svetainė smlpc.lt)	150/75	29,97	16,55	30,02	407,31
Pomidorai	44	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,15</b>	<b>23,46</b>	<b>116,96</b>	<b>808,31</b>

1 Savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba	21SR	250	5,56	7,59	22,42	175,80
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis (jūros lydeka)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Burokėlių-žirnelių salotos	17S	100	2,52	14,72	11,88	176,00
Bulvių košė	4Gar	75	1,70	2,84	12,14	80,07
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,57</b>	<b>48,18</b>	<b>111,53</b>	<b>939,02</b>

# 11 ir vyresnių metų vaikams

2 Savaitė  
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	13Sr	250	2,48	5,14	14,87	107,30
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškinys (kalakutiena)	2A	75/75	21,69	11,47	12,57	236,60
Sviestas (82%)	1P	5	0,035	4,13	0,04	37,20
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,505</b>	<b>23,10</b>	<b>135,32</b>	<b>816,50</b>

2 Savaitė  
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (su grietine 30%)	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Maltas paukštienos šnicelis	36A	100	17,77	30,36	7,17	369,87
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Morkų su žaliais žirneliais salotos	13S	50	1,53	4,23	6,34	61,57
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Vanduo/gėrimas						
<b>Iš viso:</b>			<b>34,98</b>	<b>49,08</b>	<b>156,03</b>	<b>1139,17</b>

2 Savaitė  
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Beržo kotletas	23A	100	20,54	19,92	6,04	282,60
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,47	11,60	0,40	106,81
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,73</b>	<b>43,92</b>	<b>71,20</b>	<b>733,69</b>

# 11 ir vyresnių metų vaikams

2 Savaitė  
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (su grietine 30%)	12Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vištienos plovas (tausojantis)	3A	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>43,51</b>	<b>36,51</b>	<b>100,53</b>	<b>857,89</b>

2 Savaitė  
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba	21Sr	250	7,01	7,92	24,76	195,05
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Karališki balandėliai	64A	200	18,93	21,86	18,67	333,83
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40	0,64	23,20	0,80	213,62
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>35,02</b>	<b>33,93</b>	<b>115,14</b>	<b>863,32</b>

# 11 ir vyresnių metų vaikams

3 savaitė  
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	9Sr	250/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kepinukai	35A	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,23</b>	<b>31,98</b>	<b>91,86</b>	<b>741,19</b>

3 Savaitė  
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (su grietine 30%)	19Sr	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Guliašas (tausojantis)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,51</b>	<b>38,25</b>	<b>102,49</b>	<b>836,22</b>

3 Savaitė  
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	3Sr	250/10	4,05	8,32	16,51	143,77
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Bulvių plokštainis	48A	150	5,23	9,08	36,48	245,28
Sviesto-grietinės padažas	3Gar	50	0,80	28,99	1,00	267,03
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,10</b>	<b>47,85</b>	<b>120,01</b>	<b>923,48</b>

3 Savaitė

# 11 ir vyresnių metų vaikams

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai	57A	200	15,03	18,01	44,88	395,67
Sviesto grietinės padažas	3Gar	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,68</b>	<b>42,00</b>	<b>121,35</b>	<b>919,69</b>

## 3 Savaitė

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (su grietine 30%)	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Malti voleliai su kiaušiniu	14A	100	15,65	17,45	15,45	276,33
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Pekino kopūstų su agurkais salotos	23S	100	1,07	9,86	4,42	104,08
Vanduo/gėrimas						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,07</b>	<b>32,40</b>	<b>107,85</b>	<b>865,37</b>