

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

ŠV. KRISTOFORO PROGIMNAZIJOS
KALVARIJŲ G. 87, 08219 VILNIUS

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

Genės Gavrilovienės PĮ Spalvės



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo __ iki __ val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	37A	150	10,76	42,58	1,26	430,56
Pekino kopūstų salotos su švž. agurkais (augalinis)	23S	100	1,14	9,64	3,34	14,12
Virti makaronai	Nr8	50	2,05	0,114	14,40	68,21
Gėrimas „Purena“ iš obuolių sulčių be pridėtinio cukraus	Nr16	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			14,99	44,58	85,74	798,39

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis)	Nr5	100/100	38,15	17,45	30,75	424,10
Morkų, obuolių ir porų salotos (tausojantis)		100	1,02	6,72	9,54	97,00
Obuolių kompotas	Nr9	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			42,44	25,57	107,13	749,15

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	Nr83	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Saldus jogurtas grietinės padažas	Nr2	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Pupelių, porų, obuolių salotos	Nr25	100	5,51	9,88	18,30	167,92
Iš viso:			36,48	33,47	91,44	801,11

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje
Genės Gavrilovienės personalinė įmonė

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Ghauy -
Lindy -

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos pjausnys (tausojantis)	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Grikių kruopų košė (tausojantis)	5 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų-pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			27,74	29,85	73,23	660,06

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepinukai (tausojantis)	42A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Grietinės padažas su pomidorų padažu	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	42Gar	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Apelsinų sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			25,21	27,77	114,04	782,93

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos plovė (tausojantis)	Nr3	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Pekino kopūstų ir porų salotos (augalinis)	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Gėrimas „Purena“ iš multivitaminų sulčių be pridėtinio cukraus	Nr16	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			29,66	13,38	79,15	768,53

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje
Genės Gavrilovienės personalinė įmonė

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gavrilovienė

Lindberg

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	Nr16	100	20,33	5,87	11,75	245,73
Virti makaronai (augalinis, tausojantis)	Nr8	100	4,10	0,06	28,80	136,42
Kopūstų salotos su švž. agurkais ir pomidorais (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	107,30
Obuolių kompotas	Nr9	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			28,39	12,23	98,41	698,50

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	Nr87	200	28,97	22,23	25,62	419,18
Uogienė		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	Nr19	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			33,92	32,64	98,52	792,84

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištų blauzdelės (tausojantis)	32A	150	36,18	28,77	1,02	407,67
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	Nr11	100	0,92	14,26	8,58	155,50
Razinių kompotas be cukraus	Nr5	200	0,75	0,19	18,75	73,10
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			40,88	46,56	72,86	849,71

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje
Genės Gavrilovienės personalinė įmonė

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Linij-

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies pjausnys (tausojantis)	43A	100	19,62	16,60	8,47	259,21
Bulvių košė su pienu	4 Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Marinuoti burokėliai su žaliais žirneliais (augalinis, tausojantis)	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Multivitaminų sultys		200	0,76	0,10	24,76	1,05
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			27,48	35,51	103,77	812,34

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	Nr28	100	13,75	13,70	18,68	268,34
Virti makaronai (tausojantis)	Nr8	100	4,10	0,228	28,80	136,42
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos (augalinis)	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Raudonųjų vynuogių sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			22,11	21,59	119,73	760,42

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos guliašas (tausojantis)	1A	100/60	34,00	14,37	7,09	290,21
Biri ryžių košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			39,90	26,70	86,76	714,06

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje
Genės Gavrilovienės personalinė įmonė

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gavrilovienė

Žukeris

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	Nr84	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Gėrimas „Purena“ iš multivitaminų sulčių be pridėtinio cukraus	Nr16	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Daržovių mišrainė	Nr30	100	1,24	0,06	11,3	50,06
Iš viso:			34,20	28,18	102,48	803,29

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukuliai (tausojantis)	Nr35	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	Nr76	100	6,06	5,46	33,26	202,88
Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Obuolių kompotas	Nr9	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			35,24	26,36	96,21	727,34

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	42A	100	20,69	16,84	5,25	280,14
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	Nr23	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			26,29	31,15	75,43	686,10

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje
Genės Gavrilovienės personalinė įmonė

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gavrilovienė

Lindė