

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 stovyklų bei kitos
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

Genės Gavrilovienės P. M. Gbauris



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo __ iki __ val.

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienišką <i>grikių</i> sriuba (augalinis, tausojantis)	Nr24	150	4,26	4,90	17,91	105,24
Virtos dešrelės	37A	75	5,38	21,29	0,70	215,28
Pekino kopūstų salotos su šv. Agurkais (augalinis)	23S	50	0,57	4,82	1,67	49,06
Pilno grūdo virti makaronai (augalinis, tausojantis)	Nr8	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Gėrimas „Puren“ iš obuolių sulčių be pridėtinio cukraus	Nr16	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Iš viso:			16,80	34,01	76,20	712,25

I savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2SR	150/5	2,75	5	14,21	105,71
Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis)	N/5	75/75	28,61	13,09	23,06	318,07
Morkų-obuolių ir porų salotos (augalinis)	14S	50	0,51	3,36	4,77	48,50
Obuolių kompotas	Nr9	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			29,66	21,27	87,60	714,41

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gbrailovienė

Lindė

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su šviežiais pomidorais (augalinis, tausojantis)	14SR	150/5	1,34	4,97	10,82	108,85
Kepti varškėčiai (tausojantis)	Nr83	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Saldus jogurtas grietinės padažas	N2	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,1
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Pupelių, porų, obuolių saotos	Nr23	50	2,75	3,95	9,15	83,96
Iš viso:			33,28	26,96	89,54	734,23

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9SR	150/5	2,10	5,74	9,87	95,54
Maltas kiaulienos pjausnys (tausojantis)	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,35
Biri grikių košė (tausojantis)	7 Gar	50	3,03	2,73	16,63	101,44
Kopūstų-pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	8S	50	0,61	3,33	2,84	71,33
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			24,66	27,39	72,74	654,87

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gbraucis
Stankij

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	Nr11	150/5	1,74	4,95	11,37	93,90
Žuvies kepinukai (tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Grietinės padažas su pomidorų padažu	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	42 Gar	50	0,62	3,09	1,84	35,86
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			28,27	29,27	77,16	630,62

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Nr. 27	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Kiaulienos plovai (tausojantis)	Nr3	75/75	21,14	4,04	6,05	302,95
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Gėrimas „Purena“ iš multivitaminų sulčių be pridėtinio cukraus	Nr.16	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			29,98	16,43	70,18	704,07

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Ghellej -
Lindy -

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Nr1	105/5	1,49	4,91	11,18	78,53
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	Nr16	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Pilno grūdo virti makaronai (augalinis, tausojantis)	Nr8	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Kopūstų salotos su agurkais ir švž. pomidorais (augalinis)	2S	75	0,84	0,89	3,47	74,00
Obuolių kompotas	Nr9	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			22,86	18,70	85,40	619,01

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	16S	150	3,51	3,23	14,05	92,64
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	Nr87	150	21,73	16,67	19,23	314,37
Uogienė	Nr87	20	0,06	6,00	17,18	34,20
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	Nr19	50	0,68	4,84	3,77	50,77
Iš viso:			29,16	25,69	88,78	649,19

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gavrilovienė
Lina

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	5SR	150/5	1,48	4,94	8,51	79,72
Keptos vištų blauzdelės (tausojantis)	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	Nr11	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Razinų 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:			26,81	30,31	85,10	613,13

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Nr16	150/5	3,73	3,37	14,65	159,32
Žuvies pjausnys (tausojantis)	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Marinuoti burokėliai su žaliais žirneliais (tausojantis, augalinis)	Nr7S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Juoda duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Iš viso:			25,39	25,92	84,29	694,77

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

G. Balcius

Lindz

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	N25	150	3,52	4,53	12,79	103,44
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	Nr. 28	75	13,75	10,28	14,01	201,26
Pilno grūdo virti makaronai (tausojantis)	Nr8	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejumi (augalinis)	8S	75	0,92	5,00	4,26	62,00
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,08
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			24,78	22,67	94,52	650,04

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	8SR	150/5	1,18	4,88	7,99	78,37
Paukštienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
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
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			33,50	25,99	82,27	671,62

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

G. Štalu
Liub

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šv. Kopūstais (tausojantis, augalinis)	N23	150/5	2,53	5,00	9,93	86,27
Varškės apkepas (tausojantis)	Nr84	100	14,95	9,08	18,72	217,92
Grietinė		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Gėrimas „Purena“ iš multivitaminų sulčių be pridėtinio cukraus	Nr16	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Daržovių mišrainė	Nr30	100	0,62	0,03	5,65	25,03
Iš viso:			23,99	19,99	90,69	632,75

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	12SR	150/10	1,88	4,95	9,71	117,92
Vištienos kukuliai (tausojantis)	Nr35	75	15,92	6,68	3,05	132,73
Biri grikių košė (tausojantis)	Nr76	50	3,03	2,73	16,63	101,44
Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)	7S	50	0,62	6,84	2,98	71,72
Obuolių kompotas	Nr9	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,16	22,64	88,42	665,94

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

Gavrilovienė
Lindė

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	16SR	150	3,54	3,27	14,28	91,44
Žuvies maltinis (tausojantis)	42A	75	15,52	12,40	3,94	187,61
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	Nr23	50	0,51	4,80	5,77	64,52
Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			23,71	23,63	77,66	597,20

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

Vilniaus Šv. Kristoforo progimnazija

G. Gavrilovienė
Liakaj