

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo  
7 priedas

# **VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV J. BOSKO GIMNAZIJA**

Egliškių g. 1, Egliškių k., LT-13108 Vilniaus r.

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

7-10 m. amžiaus grupė

Gimnazijos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 18.00 val.



**1 savaitė  
Pirmadienis**

**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3-39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,65
Jautienos troškiny su moliūgais	12-5/100T 5	130	22,87	14,36	5,56	242,98
Šv. Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/10H	100	1,01	5,15	8,03	83,08
Grikių kr. koše su sviestu 82%	3-3/33T	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,81	26,64	54,61	581,99

**Antradienis**

**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/24AT	150	3,89	3,30	14,99	105,17
Viso grūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	10-5/101T 5	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	2-3/61A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
Šviežias agurkas	18/224	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,48	20,85	59,86	532,92

## Trečiadienis



### Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

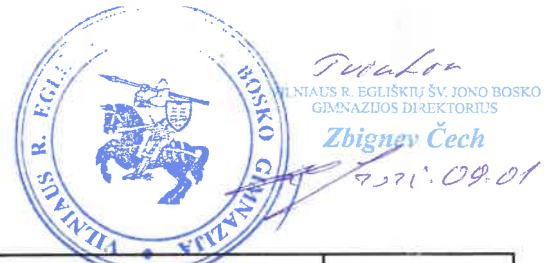
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	1-3/41A 1	150	1,91	4,59	11,39	94,38
Kepta vištienos filė	33	100/5	23,84	22,65	7,78	328,00
Bulvių košė su sviestu	43/64T	100	1,73	3,75	15,58	102,90
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	2-1/64T	100	1,19	5,23	3,75	66,53
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	29,15	36,33	39,88	600,33

## Ketvirtadienis

### Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	1-3/29AT	150	1,08	1,71	9,05	55,94
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinta vištienos filė su morkomis	10-5/100T	120	19,01	4,01	0,26	124,39
Ryžių kr. košė su sviestu	3-3/36AT	100	2,53	2,17	1,83	139,41
Morkų- obuolių salotos	11	100	0,67	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	26,49	18,27	38,96	535,52

**Penktadienis**



**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis	1-3/25AT 1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T 8	140	24,54	6,42	2,86	167,41
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120a 3	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A 8	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,93	26,30	54,21	581,32
Iš viso bendrai:			144,86	128,39	247,52	2832,08

**2 savaitė  
Pirmadienis**

**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis	1-3/34AT- 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Jautienos troškiny su morkomis	12-5/102T	150(96/54)	0,26	6,05	7,28	187,21
Grikių kr. košė su morkomis ir svogūnais	4-5/105AT 7	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,41	20,23	61,37	575,74



## Antradienis

### Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais	1-3/33AT	150	1,50	3,38	14,72	95,22
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Troškinta vištienos filė	10-5/100T	180	28,52	6,02	0,39	186,59
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			36,74	24,63	53,75	600,37

## Trečiadienis

### Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai	10-7/141T	80	2,00	4,71	5,06	142,85
Perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT 4	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			15,67	16,29	71,33	566,89

## Ketvirtadienis

Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	1-3/29AT	150	1,08	1,71	0,05	55,94
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais	11-5/102T 3	100 (65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Grikių košė su sviestu (82%)	3-3/33T	100	3,16	2,01	17,34	100,00
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A	100	1,03	5,28	5,34	72,96
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	27,00	23,06	48,16	544,13

## Penktadienis

Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Cukinijos ir žuvies paplotėliai	9-8/164T	120	17,03	6,00	7,82	153,52
Bulvių ir morkų košė	4-3/62 T4	120	2,08	1,52	14,84	81,40
Virtu burokėlių su svogūnais salotos	4-3/69 AT 4	150	2,25	9,15	13,41	144,84
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	28,16	20,60	68,04	570,18
		<b>Iš viso bendrai:</b>	91,98	81,75	254,49	2313,18

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**



**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis	15	150	3,54	3,25	14,27	91,44
Viso gūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovai su kalakutienu	10-5/5/109T	180(99/81)	27,11	17,39	26,77	372,04
Morkų-obuolių salotos	11	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,67	27,86	64,26	628,44

**Antradienis**

**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso gūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulėnų išpjovos ir daržovių troškiny	11-5/104T	90(60/30)	15,96	9,23	4,24	163,88
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	150	5,19	10,88	19,73	197,57
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,84	27,01	60,36	578,77

**Trečiadienis**



**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinė sriuba	1-3/29AT 2	150	1,07	1,72	9,05	55,93
Grietinė 30%		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso gūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta paukštienos filė	33	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,40
Morkų-obuolių salotos	11	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,84	27,01	60,36	578,77

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	21	150	3,54	4,55	13,45	105,48
Virtų bulvių cepelinai	54	200	19,03	13,63	42,64	362,71
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5% su žalumynais)	14-1/25	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A5	100	1,04	5,28	5,34	72,96
Viso grūdo duona	18/70	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,01	26,82	72,03	624,23



**Penktadienis**

**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su kruopomis	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Grietinė 30%		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso gūdo rūginė duona	18/70	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Burokėlių salotos su svogūnais	4-3/69AT	150	2,25	9,15	13,41	588,92
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	29,63	23,68	64,36	578,77
		Iš viso bendrai:	139,97	133,71	309,52	2971,55