

VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV J. BOSKO GIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 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 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos troškinys su moliūgais	12-5/100T 5	160 (95/65)	28,15	17,67	6,85	299,06
Šv. kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/10H	150	1,52	7,73	12,05	124,62
Grikių kr. košė su sviestu 82 %	3-3/33T	100	3,16	2,01	17,34	100,00
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,72	34,03	60,08	694,26

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 ruginė duona	18/70	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys	10-5/101T 5	180 (65/115)	19,35	8,57	20,80	237,68
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:			30,11	22,12	70,73	602,37

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	150	2,60	5,61	23,37	154,35
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,86	40,88	50,23	689,79

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	
Rūgštinių 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 ruginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinta vištienos filė su morkomis	10-5/100T	180	28,52	6,02	0,39	186,59
Ryžių kr. košė su sviestu	3-3/36AT	150	3,80	3,26	2,74	209,11
Morkų-obuolių salotos	11.	150	1,20	10,11	15,57	150,60
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,80	24,74	45,19	717,62

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	160	28,05	7,34	3,27	191,33
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžolė	14-6/120a 3	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	150	2,60	5,62	23,37	154,35
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A 8	170	2,02	8,90	6,37	113,65
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,43	29,62	62,79	663,37

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 troškinys 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	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Šv. kopūstų ir morkų, obuolių salotos	2-1/20A	100	0,87	6,12	5,24	79,48
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				0	0	0

Antradienis**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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%		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Troškinta vištienos krūtinėlė	10-5/100T	180	28,52	6,02	0,39	186,59
Bulvių košė su sviestu	43/64T	150	2,60	5,61	23,37	154,35
Pekino kopūstų porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Viso grūdo rūdinė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,49	25,00	61,38	637,17

Trečiadienis**Pietūs 10.45 arba 11.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 rūdinė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai	10-7/141T	120	30,07	7,07	7,58	214,27
Perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT 4	150	4,49	3,82	34,35	189,70
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 8	150	2,37	0,99	4,11	34,83
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			45,02	19,70	83,15	690,05

Ketvirtadienis

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	
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 ruginė duona	18/70	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais	11-5/102T 4	120(76/ 44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Grikių košė su sviestu (82 %)	3-3/33T	150	4,73	3,02	26,01	150,00
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
Iš viso:			32,86	26,28	62,05	652,07

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	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo rūdinė 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	150	2,61	1,90	18,55	101,75
Virtų burokėlių su svogūnais salotos	4-3/69AT 4	150	2,25	9,15	13,41	144,84
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,69	20,98	71,75	590,53
Iš viso bendrai:			156,66	112,88	346,12	3182,21

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	13	150	3,54	3,25	14,27	91,44
Viso grūdo rūdinė duona	80/70	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Ryžių plovai su kalakutiena	10-5/5109T	180(99/81)	27,11	17,39	26,77	372,04
Šviežias agurkas	18/224	50	0,40	0,10	1,55	7,10
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:			25,55	27,28	73,98	678,48

Antradienis

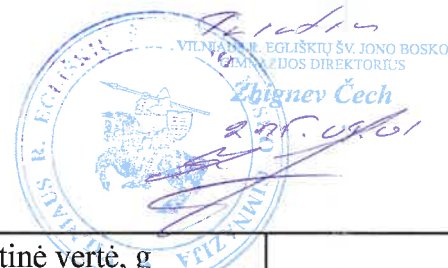
Pietūs 10.45 arba 11.50 val.

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	1,01	4,75	11,38	95,88
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 išpjovos ir daržovių troškinys	11-5/104T	240(67/173)	20,61	7,37	23,51	242,82
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:			30,91	26,64	72,06	651,65

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	
Rūgštinių 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 grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepta paukštienos filė	24K	100	18,61	19,80	0,82	255,72
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,40
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	50	0,40	0,10	1,15	7,10
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:			26,50	32,68	66,10	659,28

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	
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	14-1/2 5	80	3,73	11,77	7,44	150,68
Pekino kopūstų – obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A5	130	1,35	6,86	6,94	94,85
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:			28,93	37,13	79,03	756,76

Penktadienis**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	
Agurkinė sriuba su kruopomis	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	160	28,05	7,34	3,27	191,33
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	150	2,60	5,62	23,37	154,35
Burokėlių salotos su svogūnais	4-3/69AT	150	2,25	9,15	13,41	144,84
Iš viso:			39,11	29,21	81,69	745,89
Iš viso bendrai:			161,00	153,91	372,86	3492,06