

Visagino „Verdenės“ gimnazijos valgyklos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų

Išstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis



**1 SAVAITĖ
PIRMADIENIS**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	
1.	Perlinių kruopų sriuba su kopūstais ir jogurtine grietine (tausojanti) (augalinis)	1- 3/31AT	150/10				
2.	Troškinta vištienos filė su žemės riešutais (tausojantis)	P012	150				
3.	Biri grikių kruopų košė (tausojanti)	3- 3/33T	200				
4.	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) Saldžiosios raudonosios paprikos	2-1/8A D006	150 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis



**1 SAVAITĖ
ANTRADIENIS**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	
1.	Tiršta burokėlių sriuba su jogurtine grietine (tausojanti) (augalinis)	1- 3/39AT	150/10				
2.	Keptas garuose šnicelis (kiaulienos ir jautienos kumpis)(tausojantis)	26	150/10				
3.	Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4- 3/61T	150				
4.	Morkų salotos su česnakais ir jogurtine grietine (augalinis) Brokoliai	2-1/11 D006	150 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		170				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis



**1 SAVAITĖ
TREČIADIENIS**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	
1.	Rūgštinių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis)	1-3/22AT	150/10				
2.	Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	190				
3.	Bulguro kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Gr006	150				
4.	Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis) Šviežias agurkas	2-3/62A D006	125 50				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis
Olga Černis

**1 SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS**



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g* *			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	
1.	Vištienos sultinys su spageti makaronais (tausojantis)	3	150/20				
2.	Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12- 5/102T	150				
3.	Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3- 3/51T	160				
4.	Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliežumi (augalinis) Švieži pomidorai	2-1/7A D006	110 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis



**1 SAVAITĖ
PENKTADIENIS**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis)	1-3/25AT	150/10				
2.	Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoinėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	80				
3.	Bulvių košė ir sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T	150				
4.	Švieži agurkai (augalinis) Ridikėliai (raudonieji)	D006	100 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis

2 SAVAITĖ
PIRMADIENIS



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis)	1-3/37AT	150/10				
2.	Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	10-5/109T	150/200				
3.	Agurkų salotos su krapais (augalinis) Saldžiosios raudonosios paprikos	S011 D006	150 100				
4.	Viso grūdo duona		30				
5.	Sezoniniai vaisiai		100				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis



**2 SAVAITĖ
ANTRADIENIS**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	
1.	Žiedinių kopūstų ir cukinių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis)	1- 3/21AT	150/10				
2.	Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	P025	150				
3.	Bulvių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	4- 3/64T	150				
4.	Morkų, obuolių ir salierių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Brokoliai	2- 1/25A D006	150 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai	17-1/2	70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis

**2 SAVAITĖ
TREČIADIENIS**



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/32T	150				
2.	Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)	J003	150				
3.	Viso grūdo makaronai su sviestu(82%) (tausojantis)	6-3/61AT	250				
4.	Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) Šviežias agurkas	4-7/143AT D006	150 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		170				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

[Signature]

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis

2 SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Barščiai su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis)	1-3/39AT	150/10				
2.	Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	PO16	150				
3.	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	150				
4.	Švieži pomidorai (augalinis) Ridikėliai	D006	100 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktore

Olga Černis

**2 SAVAITĖ
PENKTADIENIS**



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis) (augalinis)	1-3/24AT	150				
2.	Orkaitėje kepta žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T	130				
3.	Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T	150				
4.	Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	150				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		70				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktoriė

Olga Černis

3 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g**			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Avinžirnių sriuba su žalumynais ir jogurtine grietine (tausojantis)	Sr001	150/10				
2.	Keptas garuose netikras zuikis (kiaulienos ir jautienos kumpis) (tausojantis)	11-7/140T3	150				
3.	Grikių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/33AT	200				
4.	Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) Saldžiosios raudonosios paprikos	S008 D006	110 100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		170				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja



Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktori

Olga Černis
Olga Černis

3 SAVAITĖ
ANTRADIENIS



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Tiršta bulvių sriuba su mėsos kukuliais ir jogurtine grietine(tausojantis)	18	150/20/10				
2.	Orkaitėje keptos vištienos lazdelės su pomidoru padažu (tausojantis)	P018	150/50				
3.	Virti ryžiai su kariu ir sviestu (82%)(tausojantis)	Gr002	150				
4.	Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis) Brokoliai	2-3/63A	150				
		D006	100				
5.	Viso grūdo duona		30				
6.	Sezoniniai vaisiai		170				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis

3 SAVAITĖ
TREČIADIENIS



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu ir jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis)	1-3/31AT	150/10				
2.	Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T	150				
3.	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	250				
4.	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) Ridikėliai	2-1/6A D006	110 100				
5.	Viso grūdo duona		170				
6.	Sezoniniai vaisiai		170				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktorė

Olga Černis

3 SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g* *			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
1.	Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Sr002	150/6				
2.	Kalakutienos krūtinėlės ir daržovių troškiny (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) (tausojantis)	10-5/101T	210				
3.	Morkų salotos su česnakų ir jogurtine grietine (augalinis) Švieži pomidorai	2-1/11 D006	150 100				
4.	Viso grūdo duona		30				
5.	Sezoniniai vaisiai		90				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

Natalja Volodzko

TVIRTINU

Direktore

Olga Černis

3 SAVAITĖ
PENKTADIENIS

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė Kcal*
				Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
6.	Pomidorinė sriuba su ryžiais ir jogurtine grietine (tausojantis)	1-3/33AT	150/10				
7.	Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoinėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	130				
8.	Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T	150				
9.	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) Šviežias agurkas	4-3/69A D006	130 100				
10.	Viso grūdo duona		30				
11.	Sezoniniai vaisiai		90				
	Viso:						

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

Vyriausioji virėja

[Signature]

Natalja Volodzko