

Suderinta: Direktorius
Edmundas Domantas
"AMERIJA"
2023-10-24

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė
2023-10-24

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

UAB „AMERIJA“
KELMĖS KRAŽANTĖS PROGIMNAZIJA
Vytauto Didžiojo g. 110, Kelmė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6 iki 14 val.

Valgiaraščiai sudaryti pagal Aldonos Bičiūšienės knygą „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ ir pagal Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiašaščių rinkinys“

1 savaitė Pirmadienis

Progimnazijos direktorė
Laima SimėnienėLietuvos Respublikos
Direktorius
Edmundas Domantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24A	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Virtų bulvių cepelinai su Varškės (9 %) įdaru (Tausojantis)	A-54	155/45	12,02	6,11	47,99	289,36
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Kefyras		200	6,4	5	7,8	100,18
Iš viso:			29,84	24,24	113,65	782,91

1 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	1-3/25A	150	3,01	3,46	24,2	139,99
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojančias)	9-7/142T	100	17,53	4,59	2	119,58
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	130	8,66	11,44	38,17	290,24
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52	110	6	3,1	32,5	186
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (juodoji)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			41,26	33,56	137,81	732,78

(Galimas pasirinkimas žuvis arba blynai)

1 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/39	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	0,5	0,3	0,5	5,9
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojančias)	A-82	200	27,15	13,23	53,59	439,4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,3	10,7	4,8	131,4
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			33,68	28,27	97,07	785,52

1 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28A	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojojantis)	10-7/143T	110	34,1	16,6	7,4	248,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105	110	5,92	2,95	32,5	139,12
Agurkai	36	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			6,38	3,29	43,36	632,74

1 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)	5-5/107A	80/60/80	12,51	7,98	54,84	341,19
Tiršta ryžių kruopų košė	98	200/20	6,56	5,6	29,05	241,48
Makaronai su sūriu	66	150/20	12,96	11,83	38,15	313,46
Pomidorai	37	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (kmynų)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			36,23	26,55	154,66	1053,13

(Galimas pasirinkimas troškiny, makaronai arba košė)

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, kopūstais ir morkomis (augalinis)	1-3/34A	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Varškės kukulaičiai (varškė 9%)	A-88	170	20,26	13,26	3,5	265,03
Morkų, obuolių ir porų salotos		40	0,36	3,85	3,9	48,31
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (juodoji)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,45	20,97	59,3	593,07

2 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis)	1-3/31A	200	3,1	4,49	21,48	138,69
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojojantis)	9-7/141T	100	12,55	0,28	1,15	144,66
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	4-3/65	50	5,92	2,95	32,57	90,26
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	130	8,66	11,44	38,17	290,24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	120	4,16	8,7	15,78	158,06
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			37,69	28,76	136,65	954,01

(Galimas pasirinkimas žuvis arba blynai)

2 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)	1-3/35A	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojojantis)	10-5/101T	84/96	19,35	8,57	20,8	237,68
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	120	1,3	10,7	4,8	131,4
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (kinrožės)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,84	24,35	72,77	637,05

Dr. med.



2 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28A	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Kiaulienos maltinukas	Nr. 28	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Kiaulienos mėsos ir grikių troškinys	Nr.5	100/100	33,32	25,52	30,33	476,38
Virti makaronai	64	100/15	4,87	4,73	27,57	174,25
Pomidorai	37	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			60,4	47,86	109,52	1101,04

(Galimas pasirinkimas maltinukas arba troškinys)

2 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24A	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Bulvių plokštainis su paukštiena	A-47	150/50	18,12	9,52	27,26	264,49
Agurkai	36	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Pienas (2,5%)		200	4,5	4,5	7,9	99
Iš viso:			31,42	19,15	79,47	619,83

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai,	
Šviežių kopūstų sriuba	1-3/41	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Nesaldintas jogurtas (10%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Ryžių plovos su vištienos file (tausojojantis)	10-5/111T	90/90	21,8	10,2	28,3	292,5
Agurkai	36	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			27,57	16,19	68,04	528,28

3 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	1-3/40A	200	2,1	4,82	17,28	161,19
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojojantis)	9-7/142T	120	21,04	5,51	2,45	143,5
Virtos bulvės	4-3/65	110	2,5	0,1	22,6	93
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	130	8,66	11,44	38,17	290,24
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	50	1,9	3,4	13,6	35,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	60	1,35	6,54	7,8	63,7
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Kefyras (2,5%)		200	6,4	5	7,8	100,18
Iš viso:			47,25	37,71	137,2	1019,41

(Galimas pasirinkimas žuvis arba blynai)

3 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	(1-3/24)	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Nesaldintas jogurtas (10%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojojantis)	11-8/161T	100/20	23,3	11,6	11,3	197,66
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52	110	6	3,1	32,5	186
Morkų salotos su česnakais	11	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Pomidorai	37	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (kinrožės)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			37,57	24	91,85	687,02

3 savaitė Ketvirtadienis

Progimnazijos direktorė

Lisima Simėnienė

7.

Direktorius

Edmundas Domantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38A	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausoiantis)	A-82	200	27,15	13,23	53,59	439,4
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	120	1,22	6,32	6,39	87,32
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			33,9	25,85	92,61	734,21

3 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdų ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Nesaldintas jogurtas (10%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausoiantis)	10-7/143T	110	29,1	11,36	6,39	248,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105	110	6	3,1	32,5	139,12
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	4-3/69A	70	1,04	4,27	6,25	67,59
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	60	1,35	6,54	7,8	63,7
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (kmynų)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			46,08	30,65	100,51	792,18