

Suderinti:

Direktorius
Edmundas Domantas
2023 10 27


Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė
2023-10-27
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

6-10 m. 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“

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
Virtų bulvių cepelinai su varškės (9 %) įdaru (tausojantis)	A-54	120/30	6,01	4,58	35,99	217,02
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,89	7,13	8,83	107,03
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Kefyras (2,5%)		200	6,4	5	7,8	100,18
Iš viso:			19,94	21,2	79,37	592,27

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 žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	90	15,9	4,3	1,8	109,8
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	100	6,66	8,79	29,35	223,26
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	4-3/65	50	5,92	2,95	32,57	90,26
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (juodoji)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			37,14	29,46	129,7	843,06

(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 (augalinis)	1-3/39A	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	0,5	0,3	0,5	17
Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)	A-82	150	20,36	9,92	40,2	326,7
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	90	1,15	8,77	5,05	103,71
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			25,24	22,73	75,38	613,13

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
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojuantis)	10-7/143T	90	23,81	9,29	5,23	199,77
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:			32,07	15,85	61,76	476,71

1 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	60/50/60	9,66	6,17	42,38	263,65
Tiršta ryžių kruopų košė	98	150/20	4,92	5,6	29,05	181,11
Makaronai su sūriu	66	100/15	8,64	7,89	25,43	208,97
Pomidorai	37	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Viso grūdo ruginė duona		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Nesaldinta arbata (kmynų)	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			27,42	20,8	129,48	810,73

(Galimas pasirinkimas troškiny, makaronai arba košė)

2 savaitė Pirmadienis

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Asmenų

Direktorius
Edmundas Domantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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
Varškės kukulaičiai (9 % varškė)	A-88	115	16,21	10,6	2,8	176,69
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Morkų, obuolių ir porų salotos		40	0,36	3,85	3,9	48,31
Nesaldinta arbata (juodoji)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,4	18,31	58,6	504,73

2 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojuantis)	9-7/141T	80	12,55	0,28	1,15	115,7
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	100	6,66	8,79	29,35	223,26
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	110	3,81	7,98	14,47	144,88
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			31,56	23,67	104,05	724,12

(Galimas pasirinkimas žuvis arba blynai)

2 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (tausojuantis)	10-5/101T	74/86	17,2	7,6	18,5	211,3
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	90	1,3	10,7	4,8	98,5
Nesaldinta arbata (kinrožės)	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,69	23,38	70,47	577,77

2 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
Kiaulienos maltinukai	28	75	13,75	10,28	14,01	201,26
Kiaulienos mėsos ir grikių troškiny	5	75/75	24,99	19,14	22,75	357,25
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:			45,99	37,76	88,72	871,78

(Galimas pasirinkimas maltinukas arba troškiny)

2 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Bulvių plokštainis su paukštiena	A-47	120/30	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:			28,42	18,55	62,37	533,73

3 savaitė Pirmadienis

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Direktorius
Edmundas Domantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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		50	3,7	0,8	21,4	107,6
Ryžių plovos su vištienos file (tausojojantis)	10-5/111T	75/75	19,4	9,1	25,2	250
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:			25,87	15,29	69,24	507,28

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	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojojantis)	9-7/142T	90	15,9	4,3	1,8	109,8
Virtos bulvės	1	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	100	6,66	8,79	29,35	223,26
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	1,15	8,77	5,05	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:			38,48	36,05	111,95	828,03

(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
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojojantis)	11-8/161T	(58/12)	12,85	5,82	6,99	131,77
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52	50	5,92	2,95	32,57	90,26
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:			26,64	17,77	87,21	519,79

3 savaitė Ketvirtadienis

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

7.

Direktorius
Edmundas Domantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38A	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)	A-82	150	20,36	9,92	40,2	326,7
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	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			26,91	21,49	78,16	606,96

3 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Nesaldintas jogurtas (10%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	23,81	9,29	5,23	199,77
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	60	0,89	3,66	5,36	57,93
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	60	1,15	8,77	5,05	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:			37,44	29,6	78,61	647,99