TVIRTINU
Direktorė
Palmira Kvietkauskienė
2022-09-01

ŠIRVINTU R. MUSNINKŲ ALFONSO PETRULIO GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. mokiniams

Valgiaraštis sudarytas pagal perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų pavyzdžius leidiniuose:

1. Bičiušienė A. Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės. UAB „Litera", 2018
2. Bogušienė R. Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys darželiams, mokykloms, kavinėms, namams vaikų maitinimui nuo1 iki 18 metų. VŠĮ „ Sveikatai palankus", 2017

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 16.00 val.

1 savaitė. Pirmadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	200	2,0	4,2	15,1	106,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškinys su moliūgais	12-5/100T	120	21,1	13,5	5,4	227,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	120	1,4	11,7	5,3	131,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**28,8**	**30,6**	**57,4**	**613,3**

1 savaitė. Antradienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	200	4,1	4,6	32,5	187,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	140	24,8	6,7	2,8	170,9
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120A	60	0,8	4,3	5,6	64,3
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,7	1,3	12,4	67,8
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	90	1,1	4,7	3,4	60,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**35,3**	**22,5**	**79,7**	**656,6**

1 savaitė. Trečiadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	200	2,5	4,2	17,6	118,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Vištienos kepinukai	32A	100	22,2	11,8	12,0	241,3
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2,3	5,9	20,4	144,6
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	110	1,1	5,8	5,9	80,3
Šviežti agurkai (šaltuoju laikotarpiu konservuoti agurkai)		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**31,1**	**28,7**	**80,5**	**698,3**

1 savaitė. Ketvirtadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10	200	2,9	7,7	13,6	130,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	2,3	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	74/86	17,2	7,6	18,5	211,3
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir Konservuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A	110	2,1	7,8	9,7	117,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		200	1,5	0,6	27,9	112,0
Iš viso			**26,5**	**24,6**	**87,3**	**663,3**

1 savaitė. Penktadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	200	1,0	10,0	9,3	60,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	65,0
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	53A	150	12,8	10,1	38,3	292,1
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	30	1,2	3,6	1,9	44,8
Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis	15-1/1	100	13,3	7,5	4,2	137,9
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**31,8**	**32,3**	**81,0**	**661,9**

2 savaitė. Pirmadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (tausojantis)	1-3/23T	200	2,0	4,7	4,8	69,3
Kiaulienos kepinukai	9A	100	19,1	16,7	11,8	272,7
Grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	110	6,1	3,7	34,0	193,7
Šviežti agurkai (šaltuoju laikotarpiu konservuoti agurkai)		100	0,3	0,2	2,3	12,2
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100	1,8	2,8	10,0	72,7
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**30,1**	**28,4**	**76,9**	**676,6**

2 savaitė. Antradienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	200	3,2	4,5	21,7	139,7
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Kepta su garais lašiša (tausojantis)	9-7/145T	110	18,9	24,9	0,6	301,9
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	90	1,9	0,1	17,0	76,1
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,5	2,6	10,5	71,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**27,8**	**32,7**	**72,3**	**688,3**

2 savaitė. Trečiadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėm, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	200	6,5	5,6	26,2	181,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	65,0
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10-8/161T	130	23,0	3,3	4,5	139,7
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,6	3,1	27,5	151,8
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	145	2,2	1,0	4,0	33,6
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**39,0**	**14,2**	**89,7**	**636,2**

2 savaitė. Ketvirtadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	5,0	7,6	25,8	190,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T	78/22	17,7	10,3	4,7	182,1
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT	90	5,3	3,5	29,1	169,2
Šviežti pomidorai		80	0,1	0,0	0,3	1,8
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A	90	0,9	4,7	7,2	74,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**31,5**	**26,8**	**89,8**	**721,3**

2 savaitė. Penktadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	200	5,2	4,4	20,0	140,2
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T	140	17,5	11,9	29,1	293,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Vaisių salotos (augalinis)	63s	100	0,8	0,3	15,8	64,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**26,5**	**17,6**	**88,1**	**607,3**

3 savaitė. Pirmadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	200	2,5	6,1	15,2	125,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	150	18,2	8,5	23,9	245,3
Brokolių salotos su agurkais (augalinis)	49S	100	4,1	14,5	6,5	165,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**27,5**	**30,0**	**68,5**	**641,5**

3 savaitė. Antradienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	200	2,9	6,4	23,2	162,2
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,5
Troškinta žuvis su daržovėmis	39A	75/75	17,4	4,4	8,9	140,4
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,5	2,2	27,4	139,4
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	180	3,0	1,3	15,8	86,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**28,1**	**14,9**	**97,8**	**628,3**

3 savaitė. Trečiadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	11S	200	3,3	7,6	13,2	129,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	65,0
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T	100	19,3	7,0	5,7	162,8
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (60/60)	4-3/61T	120	2,9	1,7	16,8	94,2
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5a	110	1,0	8,9	6,7	111,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	14,0	56,0
Iš viso			**29,9**	**26,3**	**69,6**	**624,5**

3 savaitė. Ketvirtadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėm, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	200	5,7	2,5	21,5	130,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	65,0
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,0	8,8	197,1
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,0	4,5	20,6	169,4
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,1	2,2	6,7	50,9
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	1,6	13,9	57,6	56,0
Iš viso			**36,8**	**17,3**	**84,9**	**675,1**

3 savaitė. Penktadienis

Pietų laikas: 10.10 val., 10.35 val. ir 11.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	200	5,0	6,8	27,6	191,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti orkaitėje varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	7-8/166T	140	21,1	10,6	37,1	328,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	1	0,6	1,0	11,8
Trinti bananai su uogomis	14	100	1,6	0,3	18,4	77,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	1,6	13,9	57,6	56,0
Iš viso			**30,0**	**18,9**	**98,6**	**671,3**

6-10 metų mokiniams

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	153,5	138,7	385,9	3293,4

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	154,9	119,9	406,8	3329,7

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	152,3	107,4	419,4	3240,7

1-3 savaitės

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	460,7	366,0	1212,1	9863,8