

TVIRTINU

2021-08-23

Vilniaus Užupio gimnazijos  
direktorė  
Virginija Emilija Navickienė

Vilniaus Užupio gimnazija Krivių g. 10, Vilnius LT-01203

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

16 ir vyresnio amžiaus vaikų grupei

Darbo laikas

Nuo 8val.

iki 15 val.

## 15 dienų valgiaraštis

## I SAVAITĖ

PIRMADIENIS						
Patiekalo pavadinimas	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Burokėlių sriuba AT	1-3/39	150	1,36	6,35	14,45	118,30
Nesaldintas jogurtas 2.5%		10	0,34	0,25	1,42	9,70
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa T	10-5/109	180	5,90	4,44	32,57	193,95
švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi A	2-1/19	110	1,30	10,70	4,80	120,50
Nesaldintas jogurtas 2.5%		100	3,40	2,50	14,20	97
Viso grūdo duona		40	3,00	0,6	17,10	86,10
Vaisiai		1/100	0,4	0	10,7	43
Viso			33	27,89	86,99	734,6

ANTRADIENIS						
Patiekalo pavadinimas	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis AT	1-3/41	150	3,1	3,45	24,36	141
Maltos žuvies kotletas T	9-8/162	110	21,27	5,74	2,43	178,67
Jogurtinis padažas su žalmynais A	14-1/2	60	0,7	4,3	5,60	54,30
Bulvių košė su linų sėmenimis, prieskoninėmis ž. T	4-3/68	110	1,2	5,8	5,87	80,26
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raug. agurkais AT	2-3/60	140	2,56	4,07	18,20	119,69
Viso grūdo duona		40	3	0,64	17,10	86
Vaisiai		1/100	0,4	0	10,70	43
viso			32,23	24	84,26	703

TREČIADIENIS						
Patiekalo pavadinimas	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Avinžimių troškiny su žal. žirn. ir imbieru AT	5-5/108	150	9,10	5,53	30,48	208,10
Nesaldintas jogurtas		15	0,51	0,38	2,13	14,55
Kepti orkaitėje varkėčiai	7-8/166	140	21,10	10,62	37,13	328,52
Nesaldintas jogurtas		30	1,02	0,75	4,26	29,10
Kepti orkaitėje vaisiai su sez. sėkl. (obuoliai, kriaušės)	15-8/161	110	1,16	2,75	20,18	110,08
Traškios morkytės		80	0,80	0,20	7	32,15
viso			33,69	20,23	101,18	722,50

KETVIRTADIENIS						
Patiekalo pavadinimas	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis AT	1/3/2025	150	1,91	4,58	13,38	110,38
Nesaldintas jogurtas 2.5%		10	0,34	0,25	1,42	9,70
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena T	11-5/101	160	17,36	3,85	42,17	272,78
Pekino kopūstų ir šviežių daržovių sal. su aliejumi AT	2-1/6	110	4,84	10	18,30	183,88
Nesaldintas jogurtas 2,5%		100	3,40	2,50	14,20	97
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,11	86,1
Vaisiai		1/100	0,4	0	10,7	43
viso			27,81	19,47	103,08	706

PENKTADIENIS						
Patiekalo pavadinimas	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Rugštenių sriuba AT	1-3/22	150	5,89	8,20	33,69	232,05
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,34	0,25	1,42	9,70
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais T	11-8/161	120	2,96	0,64	17,11	86,10
Grikių kruopų košė su al. AT	3-3/52	110	19,35	8,56	20,8	237,66
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi AT	2-1/18	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Vaisiai		1/100		0	10,70	43
viso			33,23	20,90	101,09	809,53

A -augalinis

T-tausojantis

TIKRA  
Raštinės vedėja

Aretė Šimanskienė



II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis AT	1-3/34	150	4,26	1,85	16,10	98,05
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,34	0,25	1,42	9,70
Ryžių plovos su vištieno filė T	10-5/111	1	22,74	11,45	11,87	241,76
Kopūstų, morkų salotos su aliejumi A	2-1/4	110	1,01	5,22	8,03	83,10
Nesaldintas jogurtas 2,5%		100	6,10	3,70	34	193,70
Viso grūdo duona		40	3	0,64	17,10	86,10
Vaisiai..		1/100	0,40	0	10,70	43
viso			38,61	28,35	84,86	748,27

ANTRADIENIS	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Pupelių sriuba AT	1/3/1935	150	2,35	3,35	16,25	104,75
Jūros lydekos kukuliai T	9-7/142	100	21,45	5,99	15,91	203,34
Bulvių košė su sviestu T	4-3/64	120	2,07	4,49	18,70	129,28
Virtų burokėlių salotos su aliejumi A	2-4/61	130	2,46	9,27	11,49	139,25
Viso grūdo duona		40	3	0,64	17,10	86,10
Vaisiai		1/100	0,4	0	10,70	43
viso			31,73	23,74	90,15	705,72

TREČIADIENIS	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba AT	1-3/21	150	4,95	7,55	25,78	190,87
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais T	7-3/60	170	21,53	10,15	50,34	378,87
Nesaldintas jogurtas 2%		30	1,02	0,75	4,26	29,10
Šviežūs agurkai		100	0,40	0,20	2,40	12,20
Viso grūdo duona		40	3	0,64	17,10	86,10
Orkaiteje kepti obuoliai su sezamo sėklomis AT	15-8/161	100	5,51	4,32	16,38	126,17
viso			33,41	22,97	99,16	737,21

KETVIRTADIENIS	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Špinatų sriuba su daržovėmis AT		150	3,90	3,30	14,98	105,15
Nesaldintas jogurtas 2%		10	0,34	0,25	1,42	9,70
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškiny T	10-5/102	120	21,27	12,31	5,67	218,52
Grikių kruopų košė T	3-3/52	110	5,90	3,89	32,23	188,02
Daržovių salotos su aliejumi A	2-1/3	120	1,01	5,22	8,03	83,10
Viso grūdo duona		40	3	0,64	17,10	86,10
Vaisiai		1/100	0,40	0	10,70	43
viso			35,82	25,61	90,13	733,59

PENKTADIENIS	R.Nr	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis AT	1-3/24	150	4,89	4,20	19,67	135,87
Kepti orkaiteje vištienos kukuliai T	10-7/143	110	31,65	15,45	6,90	293,26
Viso grūdo makaronai su aliejumi AT	6-3/61	150	4,50	3,80	34,40	189,80
Raugintų kopūstų salotos A	2-1/17	120	2,20	1	4	33,60
Viso grūdo duona		40	3	0,64	17,10	86,10
Vaisiai		1/100	0,40	0	10,70	43
viso			47,32	25,89	95,61	801

A-augalinis

T-tausojantis



TIKRA  
Raštinės vedėja  
Areta Šimanskienė



III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	R.Nr	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Burokėlių sriuba AT	1-3/39	150	1.58	3.15	11.40	79.81
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0.34	0.25	1.42	9.70
Vištiena troškinta su ryžiais ir morkomis T	10-5/104	180	22.13	8.53	21.75	252.27
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi A	2-1/4	120	5.67	13.47	11.08	188.22
Nesaldintas jogurtas 2,5%		100	3.40	2.50	14.2	97
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0.64	17.10	86.10
Vaisiai	1	1/100	0.40	0	10.70	43
Viso			36.52	28.54	87.65	756.1

ANTRADIENIS	R.Nr	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba AT	1-3/41	150	1.91	4.58	11.38	94.38
Nesaldintas jogurtas		10	0.34	0.25	1.42	9.70
Kepta lydeka su provanso žolelėmis T	9-7/144	110	17.87	7.93	13.26	169.45
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	50	2.01	6.01	3.15	74.71
Bulvių košė su sviestu AT	4-3/64	110	3.78	2.80	27.32	218.1
Morkų- obuolių salotos su jogurtu	2-1/12	100	1.65	0.72	8.79	48.22
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0.64	17.10	86.10
Vaisiai		1/100	0.40	0	10.70	43
Viso			30.96	22.93	93.12	743.66

TREČIADIENIS	R.Nr	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Rugštynių sriuba AT	1-3/29	150	1.08	1.71	9.05	55.80
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0.34	0.25	1.42	9.70
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis T	10-5/100	120	23.32	11.6	11.34	253.40
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais AT	3-5/105	150	3.59	3.06	27.48	151.83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi A	2-1/18	120	1.20	10.50	7.90	131.30
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0.64	17.10	86.10
Vaisiai		1/100	0.40	0	10.70	43
Viso			33.45	27.32	80.05	709.45

KETVIRTADIENIS	R.Nr	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis AT	1-3/25	150	3.10	3.45	24.36	141
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	0.51	0.38	2.13	14.55
Orkaitėje keptas varškės apkepas T	7-8/169	180	25.00	17.05	41.63	419.99
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30	1.02	0.75	4.26	29.10
Bananas		1/100	1.50	0	22.40	91
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0.64	17.10	86.10
Šviežūs pomidorai		100	0.12	0	2.40	12.20
Viso			31.25	21.63	97.18	707.84

PENKTADIENIS	R.Nr	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energ. vertė kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis AT	1-3/30	150	4.23	3.33	18.47	121.37
Garuose kepti jautienos kukuliai T	12-7/140	120	27.29	13.77	14.25	290.11
Grikių kruopų košė su sviestu T	3-3/33	130	4.11	2.62	22.54	130.15
Burokėlių salotos A	2-3/60	110	1.68	0.70	4.22	29.50
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0.64	17.10	86.10
Vaisiai		1/100	0.40	0	10.70	43
Viso			30.19	21.56	92.22	721.91

A-augalinis

T-tausojantis



TIKRA  
Raštinės įrašai  
Areta Šimanskienė