ŠILALĖS R.
KVĖDARNOS KAZIMIERO JAUNIAUS GIMNAZIJOS
DIREKTORIUS

ĮSAKYMAS
DĖL VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO

2022 m. rugpjūčio 4 d. Nr. V1-168
Kvėdarna

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymu „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr.V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimu:

1. T v i r t i n u 15 dienų valgiaraštį virš 6-10 m. amžiaus vaikams (pridedama).
2. T v i r t i n u 15 dienų valgiaraštį 11 metų ir vyresniems vaikams (pridedama).

Direktorė Loreta Pociuvienė

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 -168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis pirmas varijantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška daržovių sriuba tausojantis	S 3	150	4,20	4,73	12,89	110,93
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Maltas kiaulienos šnicelis tausojantis	Ak 6	50	10,58	9,76	4,23	147,08
Bulvių košė su pienu augalinis tausojantis	Gar 7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Marinuoti burokėliai augalinis	Sal 49	50	0,80	0,05	5,5	25,65
Pomidorai augalinis	Sal 12	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	123,00
iš viso			21,43	16,00	79,90	549,32

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška daržovių sriuba tausojantis	S 3	150	4,20	4,73	12,89	110,93
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Skryliai su padažu tausojantis	M 13	150\30	8,15	4,03	49,92	268,55
Nesaldus jogurtas 2,5 procento	P 12	125	9,4	5,0	9,0	118,60
Marinuoti burokėliai augalinis	Sal 49	50	0,80	0,05	5,5	25,65
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	123,00
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
			25,60	14,70	115,51	696,74
iš viso						

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Agurkinė sriuba augalinis	s 17	150	2,85	1,66	7,83	57,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Žemaičių blynai su jautiena	D 2	150	12,32	15,21	33,64	320,73
Grietinė 30 procentų	P 3	20	0,48	6,0	0,62	58,40
Šviežių kopūstų salotos augalinis	sal 36	85	0,64	8,0	5,88	98,08
Vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			18,52	31,46	70,39	638,78

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Agurkinė sriuba augalinis	s 17	150	2,85	1,66	7,83	57,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Jautienos guliašas tausojantis	Ak 14	50\30	15,93	12,64	3,5	191,48
Biri perlinių kruopų košė tausojantis	Gar 5	90	3,24	4,59	24,82	153,55
Šviežių kopūstų salotos augalinis	sal 36	85	0,64	8,0	5,88	98,08
Vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			24,89	27,48	64,45	604,68

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Burokėlių sriuba augalinis tausojantis	s 16	150\5	1,48	4,90	0,91	53,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos kotletas	Ak 23	50	10,37	10,33	3,94	150,21
Bulvių košė su pienu tausojantis	Gar 7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Pekino kopūstų salotos su augalinis	sal 44	80	1,04	7,82	4,57	92,82
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			16,44	23,85	49,61	478,85

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Burokėlių sriuba augalinis tausojantis	s 16	150\5	1,48	4,90	0,91	53,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Virtų bulvių cepelinai su mėsa tausojantis	D 5	100	12,37	8,86	31,87	256,70
Sviesto -grietinės padažas tausojantis	P 3	25	0,32	11,60	0,40	106,81
Pekino kopūstų salotos su augalinis	sal 44	80	1,04	7,82	4,57	92,82
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			17,94	33,77	71,17	659,90

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba augalinis tausojantis	s 1	150\5	3,48	3,25	12,75	94,17
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Žuvies šnicelis tausojantis	Ž 1	50\20	9,81	8,30	4,23	130,86
Biri grikių košė tausojantis	Gar 4	100	6,05	5,48	33,27	206,60
Kopūstų salotos su majonezu augalinis	sal 38	85	0,85	5,72	8,70	89,68
Obuolys		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			22,42	23,34	81,37	625,22

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba augalinis tausojantis	s 1	150\5	3,48	3,25	12,75	94,17
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Moksleiviški blynai su varške	V 19	90\25	8,68	4,08	42,26	240,48
Grietinės –sviesto padažas	P 3	25	0,32	11,60	0,40	106,81
Kopūstų salotos su majonezu augalinis	sal 38	85	0,85	5,72	8,70	89,68
Obuolys		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			15,56	25,24	86,53	635,05

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Vištienos sriuba su makaronais	S 5	150	4,89	4,53	7,35	89,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Koldūnai su mėsa tausojantis	M 1	100	16,23	4,69	32,81	238,37
Grietinė 30 procentų	p 3	20	0,48	6,00	0,64	58,48
Morkų -obuolių salotos augalinis	sal 52	85	0,64	5,39	8,30	84,27
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Sultys įvairių vaisių		200	0,6	0,1	9,98	45,0
Iš viso			25,02	21,18	81,44	619,05

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 -168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Vištienos sriuba su makaronais	S 5	150	4,89	4,53	7,35	89,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Keptos paukštienos šlaunelės tausojantis	Ap 3	75	18,09	14,39	0,51	203,91
Biri ryžių košė tausojantis	Gar 6	90	2,56	4,68	27,65	162,96
Morkų -obuolių salotos augalinis	sal 52	85	0,64	5,39	8,30	84,27
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Sultys įvairių vaisių		200	0,6	0,1	9,98	45,0
Iš viso			28,96	29,56	76,14	689,07

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Žirnių sriuba augalinis tausojantis	S 1	150	3,44	3,21	13,52	96,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Troškinta kiauliena su daržovėmis tausojantis	D 16	65\65	7,0	35,08	9,03	379,84
Marinuoti burokėliai augalinis	Sal 49	75	1,20	1,07	8,25	47,43
Bulvių košė su pienu	Gar 7	50	1,15	0,24	8,52	40,78
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo		200				0,00
Iš viso			14,97	40,16	61,68	667,98

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 05 04 d. įsakymu Nr. V1 - 165

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Žirnių sriuba augalinis tausojantis	S 1	150	3,44	3,21	13,52	96,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos maltinis troškintas garuose tausojantis	Ak 17	50	8,54	9,06	8,89	151,26
Marinuoti burokėliai augalinis	Sal 49	75	1,20	1,07	8,25	47,43
Virti makaronai tausojantis	Gar 3	100	3,81	3,41	26,56	152,17
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo		200				0,00
Iš viso			19,17	17,31	79,58	550,79

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Raugintų kopūstų sriuba augalinis	S 10	150	0,91	4,86	4,85	66,78
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Karališki balandėliai su padažu tausojantis	D 15	100\73\27	15,19	10,37	5,62	176,57
Virtos bulvės augalinis	Gar 10	100	2,06	0,10	18,85	84,54
Pekino kopūstų -agurkų salotos augalinis	Sal 5	100	0,95	18,18	3,62	181,90
Arbata su citrina	G 12	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso			20,36	33,84	56,68	612,72

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 165

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Raugintų kopūstų sriuba augalinis	S 10	150	0,91	4,86	4,85	66,78
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Virti varškėčiai tausojantis	V 2	150	18,02	10,04	31,60	288,84
Grietinė 30 procentų	P 12	50	4,70	2,50	4,50	59,30
Pekino kopūstų -agurkų salotos augalinis	Sal 5	100	0,95	18,18	3,62	181,90
Arbata su citrina	G 12	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Iš viso			26,11	35,87	55,47	649,15

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba	2011\22	150	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Varškės apkepas	V 4	150	22,43	13,62	26,74	319,26
Grietinė 30 procentų	P 12	25	2,35	1,25	2,25	29,65
Agurkų –pomidorų salotos augalinis	Sal 14	85	1,06	5,24	3,13	63,92
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Obuolys		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Iš viso			33,85	26,53	75,12	670,10

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 165

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba	2011\22	150	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos plovas tausojantis	Ak 12	75\75	22,93	19,49	21,30	352,33
Agurkų –pomidorų salotos augalinis	Sal 14	85	1,06	5,24	3,13	63,92
Obuolys		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			32,00	31,15	67,43	673,52

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Rūgštynių sriuba augalinis	S 8	150	2,10	5,72	9,87	99,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepta žuvis [lydeka] su padažu	Ž 28	75\50	22,85	17,22	17,45	302,18
Biri grikių košė augalinis	Gar 4	50	3,02	2,74	16,64	103,30
Morkų –obuolių –porų salotos augalinis	Sal 50	50	0,51	3,36	4,78	51,36
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			30,01	29,33	59,06	606,21

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 108

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Rūgštynių sriuba augalinis	S 8	150	2,10	5,72	9,87	99,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Bulvių plokštainis su paukštiena	D 11	150	5,23	9,08	36,48	245,28
Grietinė 30 procentų	P 3	20	0,48	6,0	0,62	58,40
Morkų –obuolių –porų salotos augalinis	Sal 50	50	0,51	3,36	4,78	51,36
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			9,85	24,45	62,07	504,41

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba augalinis tausojantis	Sr 014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepti garuose jautienos kukulaičia tausojantis	12-7\141t2	80	16,21	10,60	2,80	171,44
Virtos bulvės augalinis	Gar 10	100	2,06	0,10	18,85	84,54
Šviežių kopūstų salotos augalinis	Sal 44	100	2,0	0,13	13,75	64,13
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Iš viso			24,76	13,73	75,21	523,41

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba augalinis tausojantis	Sr 014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Virtinukai su varške tausojantis	M 2	150[75\75]	17,12	7,85	40,92	302,81
Grietinė 30 procentų	P 3	20	0,48	6,0	0,62	58,40
Šviežių kopūstų salotos augalinis	Sal 44	100	2,0	0,13	13,75	64,13
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Iš viso			24,09	16,88	95,10	628,64

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Ryžių sriuba su pomidorais tausojantis	14	150	1,34	4,97	8,33	81,84
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa tausojantis	3\2011	50\50	14,78	10,91	14,41	210,48
Pomidorai švieži augalinis	29,2011	50	0,10	-	0,30	1,80
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	103,25
Apelsinų sultys	Gr 92	200	1,2	0,2	19,8	90,0
Iš viso			30,10	23,34	73,10	536,57

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Ryžių sriuba su pomidorais tausojantis	14	150	1,34	4,97	8,33	81,84
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Varškės kūbeliai su padažu tausojantis	41	100\20	25,41	21,36	26,99	200,70
Pomidorai švieži augalinis	29,2011	50	0,10	-	0,30	1,80
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	103,25
Apelsinų sultys	Gr 92	200	1,2	0,2	19,8	90,0
Iš viso			40,73	33,79	85,68	526,89

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine augalinis tausojantis	29	150\5	1,69	4,53	9,13	80,43
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Tarkuotų bulvių cepelinas su kiauliena tausojantis	58	90	4,88	6,79	15,39	195,42
Sviesto – grietinės padažas tausojantis	85	25	0,45	4,80	1,33	50,24
Virtų marinuotų burokėlių salotos augalinis	2-3\6a	75	1,25	4,65	5,75	69,65
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Kriaušė	104	137	0,55	0,41	18,36	71,24
Iš viso			10,30	21,44	60,22	516,28

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 165

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine augalinis tausojantis	29	150\5	1,69	4,53	9,13	80,43
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Keptas varškėtis tausojantis	84\2003	100	16,76	13,91	20,5	271,13
Grietinė 30 procentų		25	0,42	4,60	0,62	58,60
Šviežios trintos braškės augalinis		25	0,22	0,06	4,57	17,86
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Kriaušė	104	137	0,55	0,41	18,36	71,24
Iš viso			21,12	23,77	63,44	548,56

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba tausojantis	22	150\3	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Jautienos kotletas troškintas tausojantis	Aj4	75	13,08	14,37	13,44	235,41
Virti ryžiai tausojantis	80	50	1,45	0,07	12,63	58,74
Morkų -porų –obuolių salotos augalinis	Sal 50	50	0,46	3,02	4,30	46,20
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Mandarinas		100	0,7	0,3	9,4	38,00
Iš viso			22,95	23,85	70,61	581,01

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 -168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Pieniška makaronų sriuba tausojantis	22	150\3	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Varškės pudingas su grietine ir trintomis šviežiomis braškėmis tausojantis	37	100\10\15	15,94	11,22	24,49	257,77
Mandarinas		100	0,7	0,3	9,4	38,00
Agurkų –pomidorų salotos augalinis	Sal 14	50	0,56	2,79	1,66	33,91
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Iš viso			24,46	20,40	66,39	502,34

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su grietine augalinis tausojantis	S16	150\5	1,48	4,90	11,17	94,70
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepta žuvis [lydeka] tausojantis	Ž4	75	14,99	9,40	2,79	155,72
Bulvių košė su pienu augalinis	Gar7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Morkų -porų –obuolių salotos augalinis	Sal 50	50	0,46	3,02	4,30	46,20
Džiovintų vaisių kompotas	99	200	0,55	-	20,18	116,98
Iš viso			21,26	18,05	65,73	544,45

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Burokėlių sriuba su grietine augalinis tausojantis	S16	150\5	1,48	4,90	11,17	94,70
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos kotletas naminiu būdu su grietinės padažu tausojantis	51	60\25	8,51	20,15	5,52	233,61
Bulvių košė su pienu augalinis	Gar7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Morkų -porų –obuolių salotos augalinis	Sal 50	50	0,46	3,02	4,30	46,20
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Obuolys	103	137	0,55	0,55	17,8	72,6
Iš viso			14,78	29,35	66,08	577,96

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis pirmas variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis grietinė tausojantis	15	150\5	3,07	5,89	20,22	140,6
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepta paukštienos file	33a	50	12,26	7,23	3,59	127,76
Biri grikių kruopų košė tausojantis	7gaz	50	2,27	2,06	12,48	76,08
Daržovių salotos su paprika augalinis	7s	100	1,17	0,2	6,18	24,84
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Varškės sūrelis 7,9 procento		100	11,0	7,0	22,7	120,0
Iš viso			31,25	22,64	75,43	538,58

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Virš 6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis antras variantas

PIETŪS 10val –35min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis grietinė tausojantis	15	150\5	3,07	5,89	20,22	140,6
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Lietiniai blyneliai su varške ir trintomis šviežiomis braškėmis tausojantis	43	100\15	12,0	20,12	24,59	302,43
Kriaušė		100	0,04	0,02	13,4	52,0
Daržovių salotos su paprika augalinis	7s	100	1,17	0,2	6,18	24,84
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Iš viso			17,76	26,49	74,65	569,17

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška daržovių sriuba tausojantis	S 3	150	4,20	4,73	12,89	110,93
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Maltas kiaulienos šnicelis tausojantis	Ak 6	100	21,16	19,52	8,46	294,16
Bulvių košė su pienu augalinis tausojantis	Gar 7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Marinuoti burokėliai augalinis	Sal 49	100	1,60	0,10	11,0	51,30
Pomidorai augalinis	Sal 12	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	123,0
Varškės sūrelis 7,9 procento		100	11,0	7,0	22,7	194,0
Iš viso			43,81	32,81	112,34	916,05

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška daržovių sriuba tausojantis	S 3	150	4,20	4,73	12,89	110,93
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Skryliai su padažu tausojantis	M 13	300\60	16,30	8,06	99,84	537,10
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,74	123,0
Marinuoti burokėliai augalinis	Sal 49	50	0,80	0,05	5,5	25,65
Pomidorai augalinis	Sal 12	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Varškės sūrelis 7,9 procento		100	11,0	7,0	22,7	194,0
Iš viso			35,85	20,83	180,90	1051,79

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Agurkinė sriuba augalinis	s 17	150	2,85	1,66	7,83	57,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Žemaičių blynai su jautiena tausojantis	D 2	300[240\60]	24,64	30,42	67,28	641,46
Grietinė 30 procentų	P 3	20	0,48	6,0	0,62	58,40
Šviežių kopūstų salotos augalinis	sal 36	100	1,2	4,1	4,94	120,08
Obuolys	103	137	0,55	0,55	17,8	72,6
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			31,25	43,02	108,79	999,67

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Agurkinė sriuba augalinis	s 17	150	2,85	1,66	7,83	57,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Jautienos guliašas tausojantis	Ak 14	100\150	28,1	12,58	10,89	267,66
Biri perlinių kruopų košė tausojantis	Gar 5	90	3,24	4,59	24,82	153,55
Šviežių kopūstų salotos augalinis	sal 36	100	1,2	4,1	4,94	120,08
Morkų salotos augalinis	5	60	0,84	2,25	3,93	36,32
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Obuolys	103	137	0,55	0,55	17,8	72,6
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	191
Iš viso			49,51	33,02	100,53	948,88

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Burokėlių sriuba augalinis tausojantis	S 16	150\5	1,48	4,90	0,91	53,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos kotletas su grietinės padažu tausojantis	51	120,50	17,02	40,29	11,04	466,63
Bulvių košė su pienu tausojantis	Gar 7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Pekino kopūstų salotos [palanga] augalinis	sal 44	100	19,75	17,66	14,45	200,20
Švieži pomidorai augalinis	74	60	0,36	-	2,48	11,16
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso			43,64	63,91	79,33	963,11

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Burokėlių sriuba augalinis tausojantis	S 16	150\5	1,48	4,90	0,91	53,66
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Virtų bulvių cepelinai su mėsa tausojantis	D 5	200[160\40]	24,74	17,72	63,74	513,40
Sviesto –grietinės padažas tausojantis	P 3	50	0,64	23,20	0,80	213,62
Pekino kopūstų salotos [palanga] augalinis	sal 44	100	19,75	17,66	14,45	200,20
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			49,34	64,07	113,32	1030,70

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba augalinis tausojantis	S 1	150\5	3,48	3,25	12,75	94,17
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Žuvies šnicelis [lydeka] tausojantis	45	100\10	19,62	16,60	8,46	261,72
Biri grikių košė tausojantis	Gar 4	100	6,05	5,48	33,27	206,60
Kopūstų salotos su majonezu augalinis	sal 38	85	0,85	5,72	8,70	89,68
Burokėlių salotos augalinis	2	80	1,50	11,98	9,24	149,2
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Obuolys		137	0,55	0,55	17,8	72,6
Iš viso			33,58	43,87	100,54	923,98

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba augalinis tausojantis	S 1	150\5	3,48	3,25	12,75	94,17
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Moksleiviški blynai su varške	V 19	180\50	17,36	8,16	84,52	480,96
Grietinės –sviesto padažas tausojantis	P 3	50	0,64	23,20	0,80	213,62
Kopūstų salotos su majonezu augalinis	sal 38	85	0,85	5,72	8,70	89,68
Obuolys		137	0,55	0,55	17,8	72,6
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			24,41	41,17	134,89	1001,04

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Vištienos sriuba su makaronais	s 5	150	4,89	4,53	7,35	89,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Koldūnai su mėsa tausojantis	M 1	200	32,46	9,38	65,62	476,74
Grietinė 30 procentų	P 3	40	0,96	12,0	1,28	116,96
Kopūstų salotos su majonezu augalinis	sal 38	85	0,85	5,72	8,70	89,68
Obuolys		137	0,55	0,55	17,8	72,6
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			41,24	32,47	111,07	895,72

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Vištienos sriuba su makaronais	s 5	150	4,89	4,53	7,35	89,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Keptos paukštienos šlaunelės tausojantis	3	150	36,18	28,78	1,02	407,82
Biri ryžių košė tausojantis	Gar 6	90	2,56	4,68	27,65	162,96
Morkų -obuolių salotos augalinis	sal 52	85	0,64	5,39	8,30	84,27
Vitaminizuotos kopūstų salotos augalinis	S 8	100	1,0	6,75	10,23	101,4
Sultys įvairių vaisių		200	0,6	0,1	9,98	45,0
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
iš viso			48,05	50,70	86,89	994,38

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Žirnių sriuba augalinis tausojantis	s 1	150	3,44	3,21	13,52	96,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Troškinta kiauliena su daržovėmis tausojantis	D 16	130\130	14,0	70,16	18,06	759,68
Bulvių košė su pienu tausojantis	gar 7	100	2,30	0,48	17,04	81,56
Marinuoti burokėliai augalinis	sal 49	75	1,20	1,07	8,25	47,43
Vanduo		200	-	-	-	-
Iš viso			22,42	75,18	67,13	1034,70

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Žirnių sriuba augalinis tausojantis	s 1	150	3,44	3,21	13,52	96,73
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos maltinis troškintas garuose su sviesto –grietinės padažu tausojantis	17\3	100\50	17,72	41,31	18,58	516,14
Virti makaronai tausojantis	gar 3	100	2,30	0,48	17,04	81,56
Marinuoti burokėliai augalinis	sal 49	75	1,20	1,07	8,25	47,43
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	191
Iš viso			37,34	53,33	87,65	982,96

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Raugintų kopūstų sriuba augalinis	S 10	150	0,91	4,86	4,85	66,78
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Karališki balandėliai su padažu tausojantis	D 15	200[146\54]	30,38	20,74	11,24	353,14
Virtos bulvės augalinis	gar 10	100	2,06	0,10	18,85	84,54
Pekino kopūstų –agurkų salotos augalinis	sal 5	100	0,95	18,18	3,62	181,90
Švieži pomidorai augalinis	74	50	0,36	-	2,48	11,16
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Pliešomos sūrio lazdelės 40 procento riebumo		40	3,6	6,4	6,08	82,8
Arbata su citrina		200	0,05	0,03	0,64	3,03
Iš viso			40.99	50.87	81.12	935,58

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Raugintų kopūstų sriuba augalinis	S 10	150	0,91	4,86	4,85	66,78
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Virti varškėčiai tausojantis	V 2	200	24,03	13,39	42,13	385,12
Grietinė 30 procentų	P 12	50	4,70	2,50	4,50	59,30
Pekino kopūstų –agurkų salotos augalinis	sal 5	100	0,95	18,18	3,62	181,90
Švieži pomidorai augalinis	74	50	0,36	-	2,48	11,16
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Pliešomos sūrio lazdelės 40 procento riebumo		40	3,6	6,4	6,08	82,8
Arbata su citrina		200	0,05	0,03	0,64	3,03
Iš viso			37,28	45,92	97,66	939,29

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba tausojantis	2011\22	150	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Varškės apkepas tausojantis	v 4	200	29,91	18,16	35,65	425,68
Grietinė 30 procentų	P 12	50	4,70	2,50	4,50	59,30
Šviežios trintos braškės arba avietės		30	0,21	0,12	4,0	17,90
Agurkų –pomidorų salotos su aliejumi augalinis	Sal 14	85	1,06	5,24	3,13	63,92
Obuolys		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	191
Iš viso			55,04	32,48	110,22	1014,36

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 108

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba tausojantis	2011\22	150	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos plovas tausojantis	Ak 12	150\150	45,86	38,98	42,60	704,66
Agurkų –pomidorų salotos su aliejumi augalinis	14	85	1,06	5,24	3,13	63,92
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Obuolys		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Iš viso			54,93	50,64	88,73	1025,85

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Rūgštynių sriuba augalinis	S 8	150	2,10	5,72	9,87	99,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepta žuvis [lydeka] su padažu tausojantis	9-7\145t	110\50	19,52	53,90	1,54	568,24
Biri grikių košė tausojantis	14	100	6,04	5,78	33,28	206,60
Morkų -obuolių -porų salotos augalinis	Sal 50	100	1,02	6,72	9,56	102,72
Vanduo		200	-	-	-	-
iš viso			30,16	72,38	64,51	1026,22

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 108

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Rūgštynių sriuba augalinis	S 8	150	2,10	5,72	9,87	99,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Bulvių plokštainis su paukštiena tausojantis	11	200	6,97	12,11	48,64	327,04
Grietinė 30 procentų	3	40	0,96	12,0	1,24	116,80
Morkų -obuolių -porų salotos augalinis	Sal 50	100	1,02	6,72	9,56	102,72
Vanduo su citrina		200	0,05	0,03	0,06	0,71-
Varškės sūrelis 7,9 procento		100	11	7	22,7	194,0
Obuolys		137	0,55	0,55	17,8	72,6
Iš viso			24,13	44,39	120,13	962,53

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba su grietine augalinis tausojantis	Sr 0,14	150\5	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Jautienos kukulaičiai kepti garuose tausojantis	J 004	100	18,43	9,72	0,19	161,94
Sviesto –grietinės padažas	3p	50	0,64	23,19	0,8	213,62
Virtos bulvės augalinis	Gar 10	100	2,06	0,10	18,85	84,54
Šviežių kopūstų salotos augalinis	Sal 44	100	2,0	0,13	13,75	64,13
Morkų salotos su sūriu augalinis	6	100	5,56	19,15	6,36	131,07
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Varškės sūrelis be glaisto		100	3,6	6,4	6,08	82,8
Iš viso			**36,78**	**61,59**	**85,84**	**941,40**

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 108

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pupelių sriuba su grietine augalinis tausojantis	Sr 0,14	150\5	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Virtinukai su varške tausojantis	2	200[100\100]	22,83	10,47	54,56	403,75
Sviesto –grietinės padažas	3p	50	0,64	23,19	0,8	213,62
Kriaušė		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Šviežių kopūstų salotos augalinis	Sal 44	100	2,0	0,13	13,75	64,13
Morkų salotos su sūriu augalinis	6	100	5,56	19,15	6,36	131,07
Vanduo su citrina	G 14	200	0,05	0,03	0,06	0,71
Iš viso			35,52	55,84	115,25	966,57

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Ryžių sriuba su pomidorais tausojantis	14	150\5	1,34	4,97	8,33	81,84
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa tausojantis	3\2011	100\100	29,56	21,82	28,82	420,96
Švieži pomidorai augalinis	29\2011	50	0,10	-	0,30	1,80
Daržovių salotos [palanga] augalinis	7	50	9,88	8,83	7,23	200,20
Apelsinų sultys		200	1,2	0,2	19,8	90,0
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	103,25
Iš viso			54,76	43,08	74,74	947,35

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 165

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Ryžių sriuba su pomidorais tausojantis	14	150\5	1,34	4,97	8,33	81,84
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Varškės kūbeliai su padažu tausojantis	41	200\40	50,82	42,72	53,98	401,40
Švieži pomidorai augalinis	29\2011	50	0,10	-	0,30	1,80
Daržovių salotos [palanga] augalinis	7	50	9,88	8,83	7,23	200,20
Apelsinų sultys		200	1,2	0,2	19,8	90,0
Jogurtas 2,5 procento		125	11,2	7	20	103,25
Iš viso			76,02	63,98	119,90	927,79

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine tausojantis	29	150\5	1,69	4,53	9,13	80,43
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa [kiauliena] tausojantis	58	180[130\60]	9,76	13,58	30,78	390,84
Sviesto –grietinės padažas tausojantis	85	50	0,90	9,60	2,66	100,48
Virtų marinuotų burokėlių salotos augalinis	2-3\6a	75	1,25	4,65	5,75	69,65
Daržovių mišrainė tausojantis	2003\47	100	1,72	13,66	19,68	208,82
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Kriaušė		137	0,55	0,41	18,36	71,24
Iš viso			17,35	46,69	96,62	970,76

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine tausojantis	29	150\5	1,69	4,53	9,13	80,43
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepti varškėčiai tausojantis	84\2003	200	33,52	27,82	41,0	542,26
Grietinė 30 procentų		50	0,84	9,20	1,24	117,20
Šviežios trintos braškės augalinis		50	0,44	0,12	9,14	35,72
Daržovių mišrainė tausojantis	2003\47	50	0,86	6,83	9,84	104,41
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Kriaušė		137	0,55	0,41	18,36	71,24
Iš viso			39,38	49,17	98,97	1000,56

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 108

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba tausojantis	22	150\3	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Jautienos kotletas troškintas tausojantis	12-7\141t4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
Virti ryžiai tausojantis	80	100	2,90	0,14	25,26	117,48
Morkų –porų –obuolių salotos	Sal 50	100	0,92	6,04	8,60	92,40
Pikantiška burokėlių mišrainė augalinis tausojantis	15	100	3,56	20,16	12,28	221,14
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Mandarinas		100	0,7	0,3	9,4	38,0
Iš viso			37,62	47,31	90,22	907,67

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Pieniška makaronų sriuba tausojantis	22	150\3	5,78	5,83	20,58	153,36
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Varškės pudingas su grietine ir trintomis šviežiomis braškėmis tausojantis	37	200\20\30	31,88	22,44	48,98	515,54
Pikantiška burokėlių mišrainė augalinis tausojanti	15	50	1,45	0,07	12,63	58,74
Morkų –porų –obuolių salotos	Sal 50	100	0,92	6,04	8,60	92,40
Mandarinas		100	0,7	0,3	9,4	38,0
Vanduo su citrina		200	-	-	-	-
Iš viso			41,58	34,94	110,45	907,34

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 108

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis pimas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Burokėlių sriuba su grietine augalinis tausojantis	S 16	150\5	1,48	4,90	11,17	94,70
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepta žuvis [lydeka] tausojantis	9-7\145t6	110	18,72	24,91	0,54	301,21
Bulvių košė su pienu augalinis	Gar 7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Morkų salotos su česnaku augalinis	2003\37	100	1,42	13,48	5,0	146,52
Marinuoti burokėliai su aliejumi augalinis	2	100	1,50	11,98	9,24	149,20
Džiovintų vaisių kompotas	99	200	0,55	-	20,18	116,98
Iš viso			27,45	56,0	73,42	939,46

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su grietine augalinis tausojantis	S 16	150\5	1,48	4,90	11,17	94,70
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kiaulienos kotletas naminiu būdu su grietinės padažu tausojantis	51	120\50	17,02	40,30	11,04	467,22
Bulvių košė su pienu augalinis	Gar 7	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Morkų salotos su česnaku augalinis	2003\37	100	1,42	13,48	5,0	146,52
Marinuoti burokėliai su aliejumi augalinis	2	100	1,50	11,98	9,24	149,20
Džiovintų vaisių kompotas	99	200	0,55	-	20,18	116,98
Iš viso			25,75	71,39	83,92	1105,47

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis pirmas variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis grietinė tausojantis	15	150\5	3,07	5,89	20,22	140,6
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Kepta paukštienos file	33	100	24,52	14,46	7,18	255,52
Biri grikių kruopų košė tausojantis	Gar 7	100	4,54	4,12	24,96	152,12
Daržovių salotos su paprika augalinis	7	100	1,17	0,2	6,18	24,84
Švieži pomidorai augalinis	74	50	0,36	-	2,48	11,16
Multi sultys		200	0,76	0,1	24,76	105,0
Varškės sūrelis 7,9 procento		100	11,0	7,0	22,7	120,0
Kriaušė		100	0,04	0,02	13,4	52,0
Iš viso			46,94	32,05	132,14	910,54

PATVIRTINTA
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2022 m. 08 04 d. įsakymu Nr. V1 - 168

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11—ir vyresni m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis antras variantas

PIETŪS 11val –45min

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai, g	Angliavan-deniai g	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis grietinė tausojantis	15	150\5	3,07	5,89	20,22	140,6
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,48	0,26	10,26	49,30
Lietiniai blyneliai su varške ir trintomis šviežiomis braškėmis tausojantis	43	200\30	24,0	40,24	49,18	604,86
Kriaušė		100	0,04	0,02	13,4	52,0
Daržovių salotos su paprika augalinis	7	100	1,17	0,2	6,18	24,84
Švieži pomidorai augalinis	74	50	0,36	-	2,48	11,16
Multi sultys		200	0,76	0,1	24,76	105,0
Iš viso			30,88	46,71	126,48	987,76