

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

KLAIPĖDOS TAURALAUKIO PROGIMNAZIJA

15-os DIENŲ (nemokamų pietų) VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis



CVIRTINU
Direktoriė
Rimta Narkienė
2024-08-29

PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/41AT 1	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0,9	0,2	0,2	6,3
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojančis)	10-5/111T 5	200 (80/120)	25,7	11,6	32,2	336,3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,5	17,8	80,0	606,0

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,3	3,7	32,8	210,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai su varške (tausojantis)	6-8/163TV 1N	100	8,6	8,5	19,4	188,5
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,2	13,5	91,6	580,2

6-10 metų amžiaus grupei
1 savaitė
Trečiadienis



PIETUS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/39AT 1	150	1,4	3,1	10,7	76,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje keptas kalakutiemos file karbonadas (tausojančias)	10-8/176TGP IN	100	22,7	3,7	17,8	195,0
Birų grikių kruopų košė (augalinis) (tausojančias)	3-3/6ATGPPcVgV IN	60	3,0	3,1	16,4	105,8
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120	1,5	11,7	6,7	138,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,2	22,4	76,2	631,8

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojančias)	1-3/3SAT 1	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,5	0,1	0,1	3,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Tradicinis varškės apkepas (tausojančias)	7-8/170TV 1N	100	13,7	17,1	12,8	260,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Traškios morkytės	18/21 2	110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,3	0,3	9,1	40,1
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,3	22,6	73,7	591,2

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis



PIETŲS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/21AT 2	150	2,7	5,4	14,4	116,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100	19,3	7,8	11,1	191,7
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	120	1,2	3,9	7,5	69,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	14,3	62,9
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,8	18,0	60,2	505,8

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/41AT 1	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis (tausojančias)	6-5/101T 1N	150(68/82)	6,3	13,1	21,5	228,2
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,1	19,0	67,8	485,9

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 1	150	2,6	3,2	14,7	98,1
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Tradicinis varškės apkepas (tausojančias)	7-8/170TV IN	100	13,7	17,1	12,8	260,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVGP IN	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Trąškos morkytės	18/21 2	110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,6	21,6	71,2	561,7

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGVVg IN	150	4,1	1,6	14,6	89,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Žemaičių blynai su mėsa (tausojantis)	57 AP	175(150/25)	9,3	10,2	31,4	251,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliciaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120	1,5	11,7	6,7	138,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0,6	0,6	18,2	80,1
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,8	24,5	83,8	624,0

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojančias)	1-3/42AT 1	150	11,3	3,7	32,8	210,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Bananiniai virtinukai	7-3/67TPcV 10N	100	9,0	3,4	24,1	163,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,5	0,5	15,6	68,6
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,9	8,6	104,0	589,0

6-10 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis



PIETUS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/39AT 1	150	1,4	3,1	10,7	76,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100	19,3	7,8	11,1	191,7
Sviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	120	1,5	11,7	6,7	138,3
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,8	23,4	54,4	528,4

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT 1	150	1,9	3,3	13,2	89,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vištenos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančias)	10-5/105T 4	160(60/100)	21,4	6,8	11,2	191,5
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojančias)	3-3/6ATGPPcVgV IN	60	3,0	3,1	16,4	105,8
Orkatėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojančias)	4-8/1ATGPVVg IN	80	2,3	4,7	12,4	100,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,1	18,7	77,7	603,8

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 1	150	2,6	3,2	14,7	98,1
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Viso grūdo mieliniai varškės blynai	7-6/102V 1N	100	13,2	19,3	22,8	317,5
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Trąškos morkytės	18/21 2	110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,5	0,5	15,6	68,6
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,1	23,9	85,1	636,2

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/21AT 2	150	2,7	5,4	14,4	116,9
Viso grūdų ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos troškiny su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (tausojančias)	11-5/115T 10	200	10,5	10,5	19,2	213,3
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVG 1N	120	1,2	3,9	7,5	69,7
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,8	20,5	63,0	504,6

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojančis)	1-3/33AT 1	150	1,5	3,4	14,6	94,5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Tradicinis varškės apkepamas (tausojančis)	7-8/170TV 1N	100	13,7	17,1	12,8	260,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,7	21,9	73,3	564,9

6-10 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Pentadienis



PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,3	3,7	32,8	210,0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100	19,3	7,8	11,1	191,7
Sezoninės daržovės (rauginti/šviczi agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Vanduo	17-102	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,4	12,6	76,3	552,0