

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

Vilniau Tuskulėnų gimnazija adr. Tuskulėnų g. 31, Vilnius

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

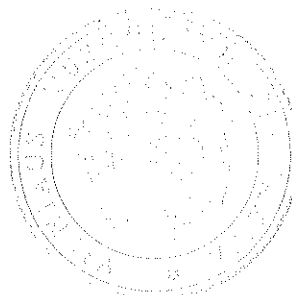
(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresni ir kt.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 18:00 val.



Vilniaus Tuskulėnų gimnazijos
Direktorė
Daiva Pilukienė

1 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

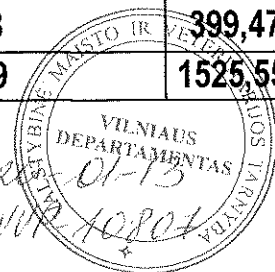
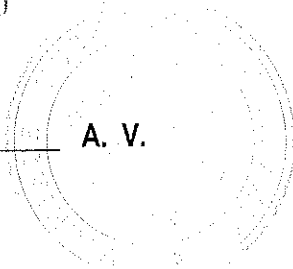
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Virti makaronai su sviestu 82 % (tausojuantis)	K.008	100/15	10,06	12,94	41,87	395,96
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			12,10	13,65	50,30	439,53
PIETŪS 12 : 15						
1. Žirnių sriuba (žirniai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.04	150	3,44	3,21	13,52	69,78
2. Grietinė 30% (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Ryžių ir kiaulienos troškiny (tausojuantis)	A .03.	100/100	30,57	15,99	37,40	462,11
4. Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	S.23.	100	0,06	8,98	0,85	82,56
5. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Šviežių vaisių kompotas (nesaldintas)	G.15.	200	0,23	0,18	6,20	24,10
IŠ VISO:			35,53	31,40	66,41	686,55
VAKARIENĖ 15 : 15 .						
1. Bulvių košė (tausojuantis)	Gar.92.	200.	6,95	9,94	34,06	331,20
2. Kefyras 2,5 %	G.11.	100.	0,36	0,28	0,43	5,67
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
4. Sezoniniai vaisiai	D.01.	100	0,16	0,16	5,2	21,20
IŠ VISO:			9,46	11,07	47,48	399,47
IŠ VISO (dienos davinio):			57,09	56,12	164,19	1525,55

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.

1 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Penkių javų kruopų košė (tausojantis)	K.111.	200	11,80	1,73	41,96	238,80
2. Arbata (nesaldinta)	G.01.	200	0,0	0,0	0,00	0,00
3. Sviestas 82 %	P.16	20	0,12	16,52	0,10	148,80
4. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			13,91	18,93	49,85	429,00
PIETŪS 12 : 15						
1. Vištienos sultinys su makaronais (morkos, svogūnai)	Sr.27	150	5,5	7,00	19,95	117,00
2. Varškės apkepas (tausojantis)	A.86.	200.	19,8	16,86	54,0	491,6
3. Grietinė 30%	P.05.	20	0,28	3,06	7,95	59,11
4. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
5. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
6. Sezoniniai vaisiai	V.01.	100.	0,16	0,16	5,20	21,20
IŠ VISO:			26,73	27,21	92,23	710,61
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Virtos dešrelės (kiauliena) (tausojantis)	K.38.	100	14,48	16,58	43,90	403,26
2. Agurkų, pomidorų, svogūnų salotos	S.42	60.	1,25	3,71	2,21	43,29
3. Pomidorų padažas	P. 09	10	0,40	0,06	2,38	11,00
4. Balta duona	D.01	15	1,99	0,68	7,79	41,40
5. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200.	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			18,17	21,06	56,92	501,12
IŠ VISO (dienos davinio):			58,81	67,20	199,00	1640,73

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas



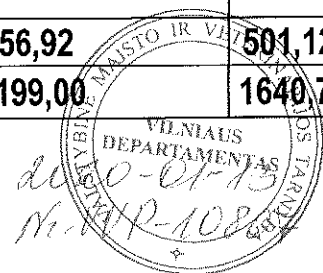
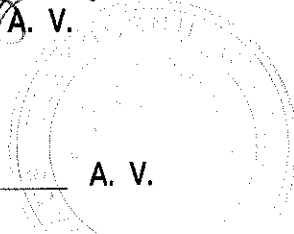
A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė

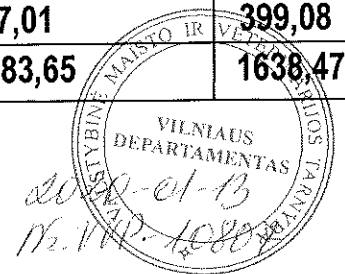
A. V.



1 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis g.	Angliavandeniai kiekis g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K.105. P.16.	200 5	15,58 0,03	10,92 4,13	62,06 0,05	345,0 37,25
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata (vaisinė)(nesaldinta)	G.03	200	0,0	0,0	0,00	0,00
IŠ VISO:			16,88	15,22	75,96	459,26
PIETŪS 12 : 15						
1. Barščių sriuba su kopūstais (burokėliai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.03.	150	2,29	3,19	9,74	68,68
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištų blauzdelės (tausojantis)	A.34.	100	19,12	11,18	0,68	317,78
4. Biri ryžių kr. košė (tausojantis)	Gar.06.	100	2,56	2,68	29,65	156,68
5. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Pupelių, morkų, obuolių kopūstų salotos	S.12	100	0,60	11,24	8,97	161,83
7. Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)	G.18.	200	0,23	0,18	6,20	24,10
IŠ VISO:			26,03	31,60	60,68	780,13
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Pieniška 2,5 % perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr..21.	200	8,61	9,57	34,02	336,48
2. Sezoniniai vaisiai	V.01.	100.	0,16	0,16	5,20	21,20
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			10,77	10,42	47,01	399,08
IŠ VISO (dienos davinio):			53,68	57,24	183,65	1638,47

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

V Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.

1 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

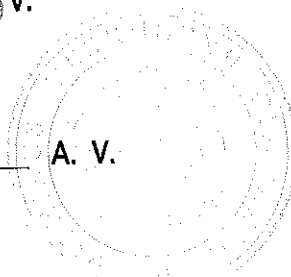
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
.	Nr.	g.	kiekis, g.	kiekis, g.	kiekis, g.	kcal.
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K.007 P.16.	200 05	16,37 0,03	10,13 4,13	52,45 0,05	349,13 37,25
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			18,44	14,97	60,93	429,95
PIETŪS 12 : 15						
1. Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (pomidorai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.19.	150	1,06	4,84	9,78	78,93
2. Žuvies šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	A.45.	100	19,66	10,94	68,42	452,30
3. Bulvių košė (tausojantis)	Gar.04.	100	2,32	9,08	3,76	110,36
4. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
5. Šviežių kopūstų salotos (kopūstai, svogūnai, morkos)	S.01.	100	1,29	7,77	5,71	107,29
6. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			25,32	32,76	92,80	770,58
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Tiršta varškė (košė)	K.105.	200	16,57	19,53	51,23	423,75
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,00	0,00
3. Sezoniniai vaisiai	V.01.	100.	0,16	0,16	5,20	21,20
4. Uogienė, cukraus 5 g./100 g.	P.15.	10	0,04	0,00	7,09	27,10
IŠ VISO:			16,87	19,85	63,52	472,05
IŠ VISO (dienos davinio):			61,63	67,58	217,25	1672,58

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.

2020-01-13
M. V. P. 40257

1 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis g.	Angliavandeniai kiekis g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.93	200	11,87	8,90	37,80	349,40
2. Sumuštinis (balta duona) su lydytu sūriu 45%	D.10	20/10.	2,94	2,57	10,92	80,35
3. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			14,61	11,67	48,72	429,75
PIETŪS 12 : 15						
1. Šviežių kopūstų sriuba (augalinė) (kopūstai, morkos, svogūnai)	Sr.06.	150	1,20	3,14	4,78	46,32
2. Grietinė 30 % (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Makaronai su mėsa ir raudonių padažu (makaronai, kiauliena, pomidorų padažas) (tausojantis)	A.02.	95/95/10	23,08	18,46	58,52	485,62
4. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
5. Burokėlių salotos su žirniais (žali žirneliai, svogūnai, burokėliai)	S.17.	100	2,27	6,66	7,33	121,91
6. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			27,78	31,39	76,07	704,85
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Kepti varškėčiai (blynai)	A.84	135	16,51	14,70	40,14	372,70
2. Uogienė cukraus 5 g./100 g.	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
4. Vaisiai	V.01.	70	0,11	0,11	3,64	14,84
IŠ VISO:			16,91	17,84	44,73	419,01
IŠ VISO (dienos davinio):			59,30	60,90	169,52	1553,62



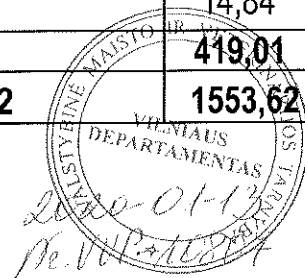
Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė

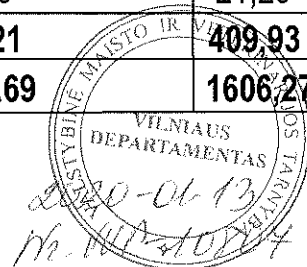
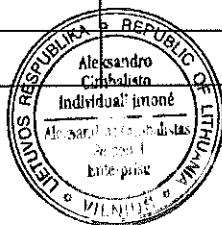
A. V.



2 Savaitė, valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta ryžių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.106. P.16	200 10	16,79 0,06	6,96 8,26	58,64 0,05	353,36 74,40
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata (nesaldinta)	G.01.	200.	0,0	0,0	0,00	0,00
IŠ VISO:			18,84	15,90	66,48	469,16
PIETŪS 12 : 15						
1. Raugintų kopūstų sriuba (rauginti kopūstai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr. 07.	150	0,76	3,07	4,66	47,18
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Mėsos-grikių troškiny (kiauliena), (tausojantis)	A.222	100/100	21,93	14,17	52,46	503,81
4. Daržovių salotos su lęšiais (agurkai, morkos, lęšiai)	S.07.	100	0,49	12,21	4,93	147,39
5. Šviežių vaisių kompotas (nesaldinta)	G.15.	200	0,42	0,24	4,52	17,10
6. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			24,83	32,82	72,01	737,18
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Pieniška 2,5% makaronų sriuba (tausojantis)	Sr.21	200	13,77	15,53	38,22	347,33
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Vaisiai	V.01.	100	0,16	0,16	5,20	21,20
IŠ VISO:			15,92	16,37	51,21	409,93
IŠ VISO (dienos davinio):			59,59	65,09	189,69	1606,27

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.

2 Savaitė, valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta kukurūzų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.002. P.16.	200 10	16,10 0,06	6,60 8,26	55,0 0,05	340,0 74,40
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			18,20	15,57	63,48	457,97
PIETŪS 12 : 15						
1. Perlinių kruopų sriuba (augalinė) (morkos, svogūnai, kopūstai)	Sr.16.	150	2,18	0,20	12,60	98,80
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Kepti varškėčiai (varškė) (tausojantis)	A.38.	200	24,46	20,78	57,99	474,73
4. Saldus grietinės 30% padažas, cukraus 5 g./100 g.	P.5/4.	20/20	0,28	3,06	7,95	59,11
5. Stalo vanduo (nesaldinta)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
6. Vaisiai	V.01.	100	0,16	0,16	5,20	21,20
7. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			28,31	27,34	88,18	704,84
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Sklindžiai su obuoliais (blynai)	A.78.	125	9,06	16,36	45,29	411,55
2. Agurkų, pomidorų, svogūnų salotos	S.42	70	0,88	6,18	3,68	50,19
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.2.	200	0,05	0,03	0,64	2,17
4. Uogiene cukraus 5 g. /100 g.	P.01.	10	0,14	1,53	3,98	29,56
IŠ VISO:			10,13	24,10	53,59	493,47
IŠ VISO (dienos davinio):			56,64	67,01	215,25	1656,28

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

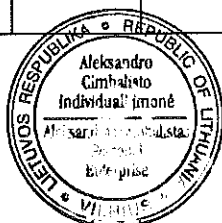
Direktorė D. Pilukienė

A. V.

2 Savaitė, valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta kvietinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.94. P.16.	200 5	15,72 0,03	11,30 4,13	47,98 0,03	351,40 37,20
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,00	0,00	0,00
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			17,74	16,11	55,80	430,00
PIETŪS 12 : 15						
1. Barščių sriuba su pupelėmis (burokai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.02	150	2,61	3,19	14,02	88,12
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištienos šnicelis (tausojantis)	A.36.	100	21,09	14,15	13,77	313,55
4. Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	Gar.6.	100	2,56	4,68	29,65	156,68
5. Raugintų kopūstų salotos (kopūstai, morkos, svogūnai)	S.10.	100	1,14	8,23	10,51	171,09
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Šv. obuolių ir kriaušių kompotas (nesaldinta)	G.20.	200	0,23	0,18	6,20	24,10
IŠ VISO:			28,86	33,56	79,59	804,54
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Tiršta manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	K.11.	195/5	14,60	16,30	52,29	397,02
2. Vaisiai	V.01.	100	0,16	0,16	5,20	21,20
3. Arbata (mėtinė) (nesaldinta)	G.02	200.	0,0	0,0	0,0	0,0
4. Sūrio lazdelė 2,9 % (ekologiška)	P.12	20	3,66	2,91	0,03	42,00
IŠ VISO:			18,43	19,38	55,96	453,86
IŠ VISO (dienos davinio):			65,03	69,05	191,35	1688,40

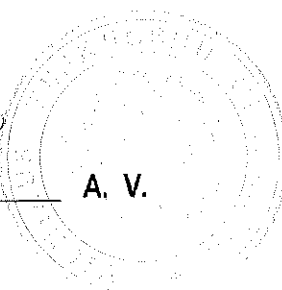


Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

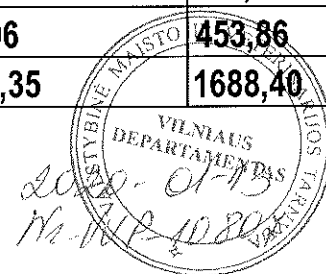
Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė



A. V.



2 Savaitė, valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta grikių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.007. P.16.	200 5	16,37 0,03	10,13 4,13	52,45 0,03	349,13 37,20
2. Arbata su citrina	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			18,44	14,97	60,91	429,90
PIETŪS 12 : 15						
1. Ryžių kruopų sriuba su agurkais (agurkai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.19	150	0,95	3,23	8,94	64,51
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P.01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Žuvies kepsniukai (jūros lydeka) (tausojantis)	A.43.	100	17,45	10,12	22,88	288,54
4. Virti makaronai (tausojantis)	Gar.5.	100	3,81	3,41	26,56	155,41
5. Marinuotų burokėlių salotos (burokėliai, kopūstai, žirniai)	S.16.	100	1,59	6,06	5,13	85,34
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Stalo vanduo (nesaldinta)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			25,03	25,95	68,95	644,80
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Kepti bulviniai blynai	A.52	140	8,05	14,39	39,70	320,74
2. Vaisiai	V.01.	80	0,13	0,13	4,16	16,96
3. Grietinė 30 %	P.01.	10	0,24	3,00	0,31	29,30
4. Pienas 2,5 %	G.01	100	3,20	2,60	4,80	55,00
IŠ VISO:			11,63	20,13	48,97	422,00
IŠ VISO (dienos davinio):			55,07	59,99	178,84	1496,70



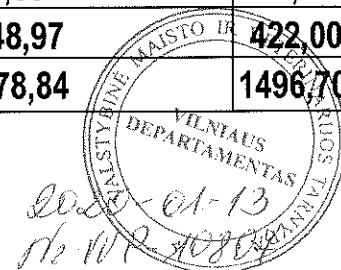
Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė 

 A. V.

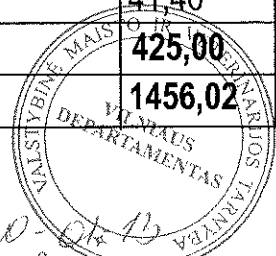


2 Savaitė, valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta penkių grūdų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.11. P.15.	200 5	14,24 0,03	10,75 4,13	53,24 0,03	353,20 37,20
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			16,26	15,56	61,06	431,80
PIETŪS 12 : 15						
1. Šviežių daržovių sriuba (morkos, svogūnai, kopūstai) (augalinė)	Sr. 11.	150	1,61	3,15	8,41	66,30
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	A.112	75/125	24,21	12,51	39,17	387,83
4. Morkų- obuolių-kopūstu salotos	S.12	100	1,26	6,77	9,56	94,09
5. Pilno grūdo duona	D.1.	10.	0,99	0,13	5,13	21,70
6. . Stalo vanduo (nesaldinta)	St.01.	200	0.00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			28,31	23,56	62,58	599,22
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Dribsniai su pienu 2,5 % (javų dribsniai)	K.114.	120/80	10,62	11,07	33,46	362,40
2. Vaisiai	V.01.	100	0,16	0,16	5,20	21,20
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			12,77	11,98	46,45	425,00
IŠ VISO (dienos davinio):			57,34	51,11	170,01	1456,02

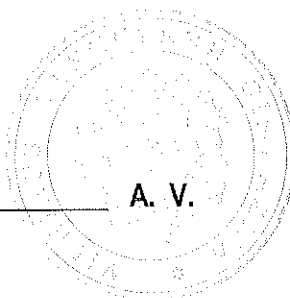
Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

2020-01-15
Nr. VVP-10804

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė



A. V.

3 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Gar.85 P.16.	200 5	16,37 0,03	10,13 4,13	52,45 0,03	349,13 37,20
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona	D.02	20	2,65	0,91	10,39	55,20
IŠ VISO:			19,05	15,17	62,87	441,53
PIETŪS 12 : 15						
1. Pupelių sriuba (morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.05.	150	1,33	3,14	8,32	62,15
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Mėsos-makaronų troškinys (kiauliena),(tausojantis)	A.223.	100/100	30,71	15,54	43,88	486,65
4. Salierų salotos (salierai, obuoliai, morkos)	S.45.	100	0,97	9,89	8,96	118,49
5. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)	G.15.	200	0,32	0,24	4,52	17,10
IŠ VISO:			34,56	31,94	71,12	735,39
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Perlinių kruopų pieno sriuba 2,5 % sriuba (tausojantis)	Sr. 21.	200	7,61	9,54	37,33	336,04
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Vaisiai	V.01.	70	0,16	0,16	5,20	21,20
IŠ VISO:			9,77	10,39	50,32	398,64
IŠ VISO (dienos davinio):			63,38	57,50	184,31	1575,56

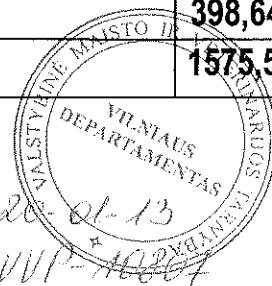


Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.



3 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Virti makaronai su sviestu 82 % (tausojojantis)	K.008 P.16.	200 5	15,82 0,03	11,10 4,13	52,23 0,03	360,00 37,20
2. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.02	200	0,05	0,03	0,64	2,17
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			17,89	15,94	60,69	440,77
PIETŪS 12 : 15						
1. Perlinių kruopų sriuba su agurkais (agurkai, morkos, svogūnai) (augalinė)	Sr.20	150	0,95	3,23	8,94	64,51
2. Grietinė 30 % (pasirinktina)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Lietiniai su varške, blynai	A.71	120/80	24,9	18,28	67,33	516,38
4. Grietinės 30% padažas, (cukraus 5 g. /100 g.)	P.05.	20	0,28	3,06	8,95	59,11
5. Vaisiai	V.01.	100	0,16	0,16	5,20	21,20
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Stalo vanduo (nesaldintas)	St.01.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO:			27,53	27,87	95,86	712,20
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Penkių grūdų košė su sviestu 82 % (tausojojantis)	Gar.105 P.16.	200. 5	12,72 0,03	11,89 4,13	57,16 0,05	358,19 37,25
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
4. Daržovių salotos su žirniais (morkos, obuoliai, kopūstai)	S.12	100	0,60	4,62	8,98	81,82
IŠ VISO:			15,34	21,32	73,98	518,66
IŠ VISO (dienos davinio):			60,76	65,13	230,53	1671,63

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas

A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė

A. V.

2020-04-13
Nr. YVP-10204

3 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.94. P.16.	200 15	16,71 0,15	4,30 12,39	57,99 0,15	343,40 111,6
2. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
3. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.01	200	0,05	0,03	0,64	2,17
IŠ VISO:			18,90	17,40	66,57	498,57
PIETŪS 12 : 15						
1. Burokėlių sriuba (burokėliai morkos, svogūnai,)(augalinė)	S.01.	150	1,34	3,10	10,99	72,94
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Vištienos maltinis (tausojantis)	A.23.	100	20,54	11,92	6,04	252,60
4. Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	Gar.5.	100	6,05	5,48	33,27	162,88
5. Daržovių salotos (obuoliai, svogūnai, kopūstai)	S.08.	100.	0,87	6,76	10,23	101,40
6. Pilno grūdo duona	D.1.	10.	0,99	0,13	5,13	21,70
7. Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)	G.18.	200	0,23	0,18	6,20	24,10
IŠ VISO:			30,26	30,57	72,17	664,92
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Mieliniai blynai	A.68	100.	7,94	11,17	38,00	341,73
2. Uogienė cukraus 5 g. /100 g.	P.02	20	0,48	6,0	10,64	40,65
3. Pienas 2,5 %	G.01	100	3,20	2,60	4,80	55,0
4. Vaisiai	V.01.	70	0,16	0,16	5,20	21,20
IŠ VISO:			11,78	19,82	58,64	458,58
IŠ VISO (dienos davinio):			60,94	67,79	194,38	1622,07

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.2020-04-15
Nr. VVP-10807

3 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Ketvirtadienis

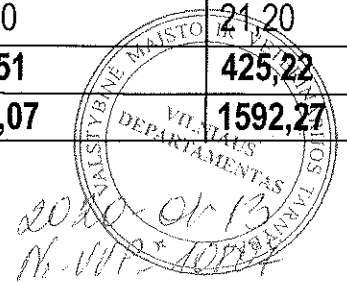
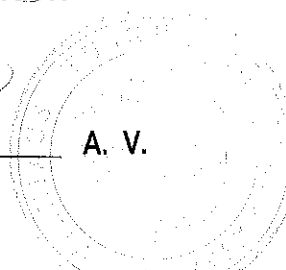
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Tiršta manų kr. košė su cinamonu, sviestu 82 % (tausojantis)	K.11. P.5.	195/5 3	14,60 0,02	16,30 2,48	52,29 0,02	397,02 22,32
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			16,61	19,46	60,10	460,74
PIETŪS 12 : 15						
1. Miežinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai)(augalinė)	Sr.118.	150	1,31	3,12	7,56	59,28
2. Grietinė 30 % (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Žuvies maltinis „Dubysos“ (jūros lydeka, tausojantis)	A. 54.	100	20,69	12,54	29,25	320,14
4. Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	Gar.06.	100	2,56	2,68	29,65	156,68
5. Marinuotų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (burokėliai, kopūstai, svogūnai)	S.20.	100	1,37	10,09	7,56	119,21
6. Stalo vanduo (nesaldintas)	.01.	200	0,00	0,0	0,0	0,0
7. Pilno grūdo duona	D.01.	10	0,99	0,13	5,13	21,70
IŠ VISO:			27,16	31,56	79,46	706,31
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Varškės apkepas (varškė) su jogurto padažu (ekologiškas 1,5 %) (tausojantis)	A.86. P. 22	125 25	12,38 1,01	10,54 1,52	33,75 6,56	307,25 94,60
2. Arbata su citrina (nesaldinta)	G.2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
3. Vaisiai	V.01	100	0,16	0,16	5,20	21,20
IŠ VISO:			13,60	12,25	45,51	425,22
IŠ VISO (dienos davinio):			57,37	63,27	185,07	1592,27

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A.V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

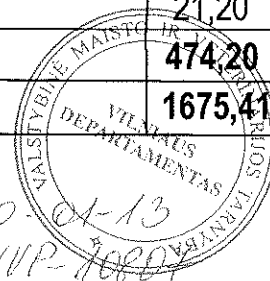
Direktorė D. Pilukienė  A. V.



3 Savaitė, valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai kiekis, g.	Riebalai kiekis, g.	Angliavandeniai kiekis, g.	
PUSRYČIAI 8 : 15						
1. Biri ryžių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K.106. P.16.	200. 10	16,79 0,06	6,96 8,26	58,64 0,10	353,36 74,50
2. Arbata (nesaldinta)	G.01	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Balta duona	D.02	15	1,99	0,68	7,79	41,40
IŠ VISO:			18,84	15,90	66,53	469,26
PIETŪS 12 : 15						
1. Rūgštynių sriuba (svogūnai, rūgštynės kon., morkos)(augalinė)	Sr.09.	150	2,02	5,50	9,49	91,86
2. Grietinė 30% (pasirinktinai)	P. 01	10	0,24	3,00	0,31	29,30
3. Kiaulienos guliašas su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	A.02.	100/100	20,52	10,28	56,54	443,08
4. Burokėlių salotos su lęšiais (lęšiai, svogūnai, burokėliai)	S. 17	100	2,27	8,66	7,33	121,91
5. Pilno grūdo duona	D.01.	10.	0,99	0,13	5,13	21,70
6. Šv. Obuolių ir kriaušių kompotas (nesaldinta)	G.20.	200	0,23	0,18	6,20	24,10
IŠ VISO:			26,27	27,75	84,80	731,95
VAKARIENĖ 15 : 15						
1. Kukurūzu kruopų košė (tausojantis)	K.002	200	16,10	8,60	55,0	340,0
2. Jogurtas 3,2 % (ekologiškas)	J.01.	125	1,60	3,20	13,80	113,0
3. Kmyną arbata (nesaldinta)	G.03.	200	0,0	0,0	0,0	0,0
3. Vaisiai	V.01.	100	0,16	0,16	5,20	21,20
IŠ VISO:			17,86	11,96	74,00	474,20
IŠ VISO (dienos davinio):			80,83	55,61	225,33	1675,41

Įmonės vadovas: A. Cimbalistas  A. V.

Vilniaus Tuskulėnų gimnazija

Darbo laikas: 8:00 – 18:00.

Direktorė D. Pilukienė  A. V.