

Vilniaus m. "Spindulio" progimnazija

Soc. remtinų mokinių (11m. ir vyresnių) ir užsakomų pietų  
15- os dienų perspektyvinis valgiaraštis  
2017 - 2018 mokslo metams

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

Irenos Turčinskienės II  
Gamybos vadovė  
Virginija Fledžinskienė

# Soc. remtinų mokinių (11m. ir vyresnių) ir užsakomų pietų valgiaraštis 1sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

## 1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Rūgštynių sriuba su grietine (duona)	250/10/20	202,62
Kiaulienos - jautienos kotletas, perlinių kruopų košė ir šv., kopūstų salotomis	100/20/100/100	549,59
Vaisiai	100	112
Vanduo	200	0
<u>Viso:</u>		864,21

## 2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Kopūstų sriuba su grietine	250/10/20	176,28
Vištienos šnicelis , biri ryžių kruopų košė, švž., kopūstų salotomis su morkomis ir obuoliais	100/100/100	633,51
Vaisiai	100	112,00
Vanduo	200	0
<u>Viso:</u>		921,79

## 3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Pupelių sriuba (duona)	250/20	192,70
Plovas su kiauliena, marinuotų burokėlių salotos	100/100/100	631,78
Vaisiai	100	112,00
Vanduo	200	0
<u>Viso:</u>		936,48

## 4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Barščių sriuba susu pupelėmis ir bulvėmis (duona)	250/10/20	219,57
Žuvies kotletas su bulvių košė ir morkų – obuolių salotomis	100/100/100	566,54
Vaisiai	100	112,00
Vanduo	200	0
<u>Viso:</u>		898,11

## 5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine (duona)	250/10/20	180,21
Kalakutienos – daržovių troškiny su morkų, obuolių ir porų salotomis	100/100/150	460,97
Vaisiai	150	168,00
Vanduo	200	0
<u>Viso:</u>		809,18

## Soc. remtinų mokinių (11m. ir vyresnių) ir užsakomų pietų valgiaraštis 2sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

### 1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Pupelių sriuba (duona)	250/20	192,70
Maltas kiaulienos šnicelis su grietinės padažu, biria grikių koše ir šv. kopūstų salotomis	100/20/100/100	503,25
Vanduo	200	0
Vaisiai	100	112,00
<u>Viso:</u>		807,95

### 2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine (duona)	250/10/20	238,45
Vištienos kepinukas su sviesto-griet., padažu, virtais ryžiais, morkų – obuolių salotomis	100/20/100/100	561,64
Vanduo	200	0
Vaisiai	100	112
<u>Viso:</u>		912,09

### 3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (duona)	250/20	174,01
Kiaulienos guliašas su bulvių koše ir burokėlių salotomis	100/60/100/100	592,76
Vanduo	200	0
Vaisiai	100	112,00
<u>Viso:</u>		878,77

### 4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Ryžių-pomidorų siuba su grietine (duona)	250/10/20	180,21
Kiaulienos- jautienos kotletas su sviesto-griet., padažu, bulvių koše, šv. kopūstų sal. su agurkais ir pomidorais	100/20/100/100	624,70
Vanduo	200	0
Vaisiai	100	112,00
<u>Viso:</u>		916,91

### 5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Žirnių sriuba (duona)	250/20	194,70
Troškinta vištiena su makaronais, pekino kopūstų ir pomidorų salotomis	100/40/100/100	605,88
Vanduo	200	0
Vaisiai	100	112,00
<u>Viso:</u>		912,58

## Soc. remtinų mokinių (11m. ir vyresnių) ir užsakomų pietų valgiaraštis 3sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

### 1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (duona)	250/10/10	176,28
Kiaulienos kotletas su grietinės padažu, biria grikių kruopų koše, švž., kopūstų salotomis su agurkais ir pomidorais	100/20/100/100	643,70
Vanduo	200	0
Vaisiai	100	112,00
<u>Viso:</u>		931,98

### 2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Barščių sriuba su bulv. ir grietine (duona)	250/10/20	195,05
Virtos dešrelės su pomidorų padažu, bulvių koše, švž., kopūstų salotomis su morkomis ir obuoliais	150/40/100/100	668,44
Vanduo	200	0
Vaisius	100	112
<u>Viso:</u>		975,49

### 3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Žirnių sriuba (duona)	250/20	194,70
Vištienos šlaunelė su sviesto – grietinės padažu, ryžiais ir burokėlių salotomis	100/20/50/100	704,93
Vanduo	200	0
Vaisius	100	112,00
<u>Viso:</u>		1011,63

### 4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Pupelių sriuba	250/20	192,70
Vištienos šnicelis su sviesto-grietinės padažu, makaronais, švž., kopūstų salotomis su morkomis ir obuoliais	100/20/100/100	632,24
Vanduo	200	0
Vaisius	100	112
<u>Viso:</u>		936,94

### 5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Ryžių-pomidorų siuba su grietine (duona)	250/10/20	180,21
Kiauliena su troškintais kopūstais ir bulvių koše	100/100/100	461,71
Vanduo	200	0
Vaisius	150	168
<u>Viso:</u>		809,92