

# Vilniaus Spindulio progimnazijos

---

## **\_15\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**\_\_11-18m amžiaus grupės\_\_**

(2021-2022 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas

Nuo **\_8.00\_ iki\_15.00\_ val.**

Valgiaraštis parengtas pagal SAM tvarkos aprašą

Maitinimo paslaugas teikia: Irenos Turčinskienės IĮ

## 1 savaitė

## Pirmadienis

## Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2.22	1.64	11.03	67.80
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos vėrinukai (tausojantis)	P034	120	29.8	12.8	0.5	237
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	150	0.9	4.8	5.1	68
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
<b>Iš viso:</b>			41.91	24.54	76.14	702.80

## Antradienis

## Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.5	1.9	10.5	73
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	75/55	21.3	14.1	7.9	244
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.43	1.48	40.30	204
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	150	2.1	6.0	9.4	99
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	46
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
<b>Iš viso:</b>			37.85	27.40	96.90	792.00

**Isavaitė**

**Trečiadienis**

**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	100	28.8	10.6	0.8	214
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	120	4.5	0.2	39.3	178
Morkos su šalto spaudimo alyvuogiu aliejumi (augalinis)	S010	115	1.2	6.0	10.7	102
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.2	0.20	6.50	29
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
<b>Iš viso:</b>			39.30	21.90	86.60	710.00

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	130	24.6	9.1	23.5	274
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	140	3.2	10.3	9.0	142
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
<b>Iš viso:</b>			36.10	28.80	88.00	763

**Penktadienis**

**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Rūgštyniu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1.1	1.6	8.2	51
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje kepti lašišų kąšneliai (tausojantis)	Ž014	130	30.5	22.5	0.3	325
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais, moliūgų sėklomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	130	1.3	5.5	4.5	73
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
<b>Iš viso:</b>			38.40	31.10	56.10	701.00

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	53
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100	23.3	9.3	7.1	205
Daržovių padažas (tausojantis)	Pa003	50	0.8	3.2	4.6	50
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.43	1.48	40.30	204
Plėšytos romaninės salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S034	170	1.7	8.8	4.8	105
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6
<b>Iš viso:</b>			37.83	27.98	84.00	745.00

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje keptas tarkuotų bulvių plokštainis su vištiena	D010	160/60	22	5.6	37.1	286
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S037	160	2.3	8.4	10.4	126
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.3	0.3	10.4	46
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
<b>Iš viso:</b>			33.30	24.70	93.00	739.00

## 2savaitė

## Trečiadienis

## Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	125/125	37.1	20.1	37.4	479
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1.2	0.3	4.2	24
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0.4	0.1	1.5	8
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.3	0.3	10.4	46
<b>Iš viso:</b>			43.50	29.80	81.80	776

## Ketvirtadienis

## Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Orkaitėje kepti sterko filė maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	95/5	17.7	13.4	6.8	218
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	150	2.2	7.9	12.9	131
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
<b>Iš viso:</b>			28.00	30.70	74.00	690.00

## Penktadienis

## Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Keptos paukštienos šlaunelės	P024	90	21.7	13.2	0.3	206
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	120	4.5	0.20	39.3	178
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	120	1.3	7.9	4.3	94
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
<b>Iš viso:</b>			33.00	27.20	80.20	706.00

**3 savaitė****Pirmadienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1.2	2.1	5.2	44
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	(125/125)	28.6	17.8	43.4	449
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
<b>Iš viso:</b>			34.2	32.90	79.90	764.00

**Antradienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	90	18.7	8	4.4	165
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.43	1.48	40.30	204
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1.3	0.3	4.5	25
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.3	2
<b>Iš viso:</b>			23.53	16.18	99.90	686.00

3savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.	13.3	79
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje kepti "Žemaičių" blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17.6	17.4	35	367
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1.1	0.2	3.8	22
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
<b>Iš viso:</b>			24.60	32.60	84.70	741.00

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22.9	2.9	5.7	140
Daržovių padažas (tausojantis)	Pa003	50	0.8	3.2	4.6	50
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	120	5	1.2	27.7	142
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S003	160	3.5	4.2	8.9	87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
<b>Iš viso:</b>			37.20	16.80	89.40	664.00

**3 savaitė****Penktadienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	100	14.9	10.5	2.1	162
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	120	2.8	8.8	7.7	121
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas kriausių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
<b>Iš viso:</b>			26.80	27.40	78.70	676