

Vilniaus Spindulio progimnazijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

__11m. ir vyresniems_mokiniam

(2023-2024 mokslo metams)

Istaigos 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.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.0	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
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100	23.3	9.3	7.1	205
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.43	1.48	40.30	204
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			36.51	15.36	108	741.64

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	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	180	23.39	16.81	28.41	358.5
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			32.43	29.05	95.51	779.95

1 savaitė**Trečiadienis****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 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
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			49.16	34.86	99.39	873.68

Ketvirtadienis**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	100	14.9	10.5	2.1	162
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
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			25.80	28.30	85.80	708.00

1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
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 keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21.51	3.24	8.37	148.72
Virti brinkinti grikiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	120	1.3	7.9	4.3	94
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
Iš viso:			34.36	19.20	104.48	735.20

2savaitė**Pirmadienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
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
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	90	11.98	11.91	8.91	190.78
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.43	1.48	40.30	204
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			24.89	19.47	107.61	713.02

Antradienis**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Lęšių 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
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	180	19.66	14.99	23.71	308.35
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
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
Iš viso:			30.29	28.83	94.73	766.79

2 savaitė**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	
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
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	3-5/105AT 4	150	4.49	3.82	34.35	189.70
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
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
Iš viso:			29.77	18.70	105.05	715.34

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	20	0.4	6.0	0.6	58
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniame krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22.9	2.9	5.7	140
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	120	5	1.2	27.7	142
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			41.66	21.84	105.63	748.48

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
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
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 3	120	21.36	14.80	3.93	234.36
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 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			33.36	31.80	83.13	760.36

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	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
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	100	2.3	2.9	16.9	103
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			41.04	24.52	111.73	793.52

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	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
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 griikiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			48.91	25.12	102.01	792.96

3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1.67	1.57	8.31	54.08
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 ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu 3,5% (tausojantis)	V013	115/40/30	19.07	19.56	25.55	354.47
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			25.97	28.37	89.88	725.99

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
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 vištiena (tausojantis)	P023	147/73	30.92	12.32	43.63	409.07
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			36.49	18.41	101.62	725.20

3 savaitė

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	
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
Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis)	9-7/146T2	120	26.50	6.36	8.95	199.02
Virti ryžiai su ciberžole(augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	120	3.06	2.53	32.93	168
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	120	2.8	8.8	7.7	121
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			37.16	23.39	91.78	734.02