

Dokumentas: Nemokamo maitinimo valgiaraštis 6-10 m. (A.Naujokienės įmonė)

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

KLAIPĖDOS HERMANO ZUDERMANO GIMNAZIJA

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



Direktorė
Jolita Andrijauskienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Direktorius
Laurynas Naujokas



Įstaigos darbo laikas
Nuo 08:00 iki 17:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-11	100.00	2.24	2.20	9.66	67
Viso grūdo ruginė duona (G)*		10.00	0.74	0.13	5.13	25
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	K-1	90.00	11.97	20.06	6.95	256
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	70.00	4.24	3.84	23.28	145
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Stalo vanduo su citrinomis	Gėr-5	100.00	0.04	0.02	0.46	2
Iš viso:			21.79	29.20	60.50	592
Iš viso (dienos davinio):			21.79	29.20	60.50	592

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-1	100.00	0.89	3.26	6.60	59
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-1	140.00	19.57	9.16	43.90	336
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	70.00	0.07	0.14	2.80	13
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gér-14	100.00	0.02	0.02	0.67	3
Iš viso:			23.28	22.05	74.92	591
Iš viso (dienos davinio):			23.28	22.05	74.92	591

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan- deniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Sr-7	100.00	1.60	3.78	6.49	66
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	P-5	70.00	14.42	12.08	7.31	196
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	80.00	2.54	3.30	22.03	128
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	75.00	1.91	2.57	4.93	50
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			28.10	26.19	66.07	612
Iš viso (dienos davinio):			28.10	26.19	66.07	612

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-19	100.00	1.43	2.17	11.91	73
Viso grūdo ruginė duona (G)*		30.00	2.22	0.39	15.39	74
Kepta lydekos file (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-2	80.00	13.94	6.00	3.31	123
Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	AA-3	100.00	4.93	2.54	17.06	111
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	90.00	2.91	4.12	22.34	138
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			26.21	15.54	84.60	583
Iš viso (dienos davinio):			26.21	15.54	84.60	583

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-9	100.00	0.87	2.15	5.11	43
Viso grūdo ruginė duona (G)*		10.00	0.74	0.13	5.13	25
Plovas su kiauliena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	K-2	200.00	17.06	25.14	22.83	386
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	85.00	0.09	0.17	3.40	15
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Stalo vanduo	Gér-11	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.29	27.80	46.23	512
Iš viso (dienos davinio):			19.29	27.80	46.23	512

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai

Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Pirmadienis

 Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-13	100.00	2.38	2.19	9.66	68
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Kiaulienos maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-7	75.00	12.02	16.25	8.44	228
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	80.00	4.84	4.38	26.61	165
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			23.90	26.32	69.97	612
Iš viso (dienos davinio):			23.90	26.32	69.97	612

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Antradienis



Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-5	100.00	0.63	2.05	5.07	41
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-2	150.00	22.64	15.68	25.41	333
Grietinė, 25 % riebumo (P)*		30.00	0.78	7.50	0.99	75
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	90.00	0.09	0.18	3.60	16
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su agurkais	Gér-10	100.00	0.04	0.01	0.12	1
Iš viso:			26.94	26.22	57.33	573
Iš viso (dienos davinio):			26.94	26.22	57.33	573

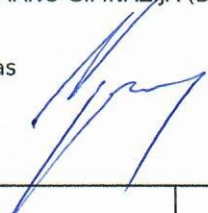
* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Sr-6	100.00	1.43	3.83	6.73	67
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-3	120.00	15.20	13.38	5.64	204
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	80.00	2.54	3.30	22.03	128
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su citrinomis	Gėr-5	100.00	0.04	0.02	0.46	2
Iš viso:			23.84	24.46	62.84	567
Iš viso (dienos davinio):			23.84	24.46	62.84	567

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)




Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-10	100.00	1.25	4.68	6.75	74
Šviesi grūdinė duona (G)*		10.00	1.00	0.25	4.10	23
Virtų bulvių blynai su kiauliena (140/60) (K)*	B-7	150.00	11.41	16.50	37.36	344
Grietinė 10% riebumo (P)*		25.00	0.85	2.50	1.05	30
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	90.00	0.09	0.18	3.60	16
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			20.31	28.10	71.36	620
Iš viso (dienos davinio):			20.31	28.10	71.36	620

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-14	100.00	0.94	2.11	5.54	45
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kepti lašišų file gabalėliai (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-11	75.00	14.88	14.06	3.08	198
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis, augalinis) (SE)*	D-13	90.00	1.86	5.32	8.02	87
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su apelsiniais	Gér-7	100.00	0.04	0.01	0.55	2
Iš viso:			23.19	26.64	66.21	597
Iš viso (dienos davinio):			23.19	26.64	66.21	597

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (G, SE)*	Sr-12	100.00	2.20	2.54	9.90	71
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos šnicelis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-12	70.00	11.70	17.86	6.52	234
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-2	90.00	2.03	3.40	14.56	97
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su greipfrutais	Gėr-8	100.00	0.03	0.01	0.50	2
Iš viso:			20.08	27.05	58.15	556
Iš viso (dienos davinio):			20.08	27.05	58.15	556

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Antradienis




 Direktoriė
 Jolita Andrijauskienė

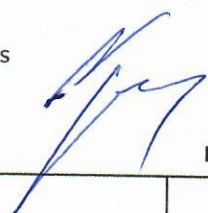
Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-2	100.00	1.74	3.31	8.64	71
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Plovas su kalakutiena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	P-6	200.00	19.81	11.81	22.92	277
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	100.00	0.10	0.20	4.00	18
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			28.99	19.63	67.11	561
Iš viso (dienos davinio):			28.99	19.63	67.11	561

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Trečiadienis




 Direktorė
 Jolita Andrijauskienė

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-4	100.00	0.81	2.10	5.51	44
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K, P)*	V-4	120.00	20.75	12.20	21.96	281
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	80.00	0.08	0.16	3.20	15
Uogienė		20.00	0.00	0.00	13.10	52
Grietinė 10% riebumo (P)*		20.00	0.68	2.00	0.84	24
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su kiaušėmis	Gér-14	100.00	0.02	0.02	0.67	3
Iš viso:			24.58	17.04	69.48	530
Iš viso (dienos davinių):			24.58	17.04	69.48	530

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-19	100.00	1.43	2.17	11.91	73
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Keptos lydekos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis) (Ž, K, SE)*	Ž-1	70.00	12.21	6.67	3.98	125
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	70.00	4.24	3.84	23.28	145
Baltos pupelės troškintos su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	AA-14	70.00	8.11	2.32	23.63	148
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	70.00	0.07	0.14	2.80	13
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su agurkais	Gér-10	100.00	0.04	0.01	0.12	1
Iš viso:			28.19	15.65	87.13	602
Iš viso (dienos davinio):			28.19	15.65	87.13	602

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Penktadienis

 Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	Sr-20	100.00	0.91	2.11	6.01	47
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	P-16	75.00	12.80	12.53	8.95	200
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	80.00	2.58	3.66	19.86	123
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su mėtomis	Gėr-9	100.00	0.17	0.04	0.42	3
Iš viso:			21.10	21.82	59.85	520
Iš viso (dienos davinio):			21.10	21.82	59.85	520

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai