

Klaipėdos r. Kretingalės pagrindinė mokykla

20 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6–10 METŲ (Valgiaraštis Nr.1)

2024 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 17 val.

TVIRTINU
Direktorė

Jurgita Alčauskienė

Sudarė
Vyr. virėja

Dalia Drungilienė

1 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba A	6/1	150	1.13	4.1	7.81	70.16
Plovas su vištiena T (1)	126/4	110/70	15.63	15.86	26.16	311.51
Burokėlių salotos A	15/1	70	0.95	3.40	6.13	53.56
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	31/1	80	0.6	0.16	1.84	8.8
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	100	0.81	0.34	12.88	50
Iš viso:			19.18	23.87	55.7	497.47

Sudarė:

Tvirtina:

1 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba A	1/1	150	1.39	4.07	11	81.79
Vištienos šnicelis T (3)	57/4	90	18.05	15.71	6.41	237.77
Biri grikių kruopų košė (1, 7)	5/1	80	4.54	2.75	24.94	140.52
Sviesto – grietinės padažas A	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17
Morkų salotos A	25/4	60	0.56	5.89	5.44	70.19
Pomidorai A	48/2	60	0.6	0.12	2.46	10.20
Kefyras (7)	169/3	150	5.1	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	100	0.81	0.34	12.88	50
Iš viso:			31.4	42.31	69.33	770.64

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

1 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas **10.50** ir **12.00** val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Kiaulienos kepsnys	Nr.4	100	19.100	17.66	5.65	257.87	
Biri grikių kruopų košė (1, 7)	5/1	80	4.54	2.75	24.94	140.52	
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	24/5	0.35	9.68	0.45	90.17	
Paprikos lazdelės A	120/4	50	0.65	0.25	3.30	14.50	
Agurkų lazdelės A	149/4	50	0.4	0.10	1.15	5.5	
Vanduo su apelsinais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	26.31	30.96	55.69	587

Sudarė:

Tvirtina:

1 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas **10.50** ir **12.00** val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai A (1,7)	1/1	150	4.18	4.07	6.22	79.14	
Netikras zuikis (kiauliena)T (1, 7)	18/1	80	16.68	8.9	6.34	173.36	
Bulvių košė (7)	2/1	80	1.65	3.02	11.62	79.56	
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	20/4	0.35	9.68	0.45	90.17	
Pomidorai A	48/2	60	0.6	0.12	2.46	10.20	
Pekino kopūstų salotos A	29/4	70	0.91	6.76	2.11	70.01	
Vanduo su apelsinais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	100	0.81	0.34	12.88	50	
			Iš viso:	25.24	41	42,96	555.88

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

I savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis (7)	4/4	150	2.36	3.73	10.9	81.93
Kepta lašiša T (1,3,4,7)	9-7/145T	80	13.72	18.12	0.4	219.41
Ryžių (1,7)	3-3/36A T	80	2.02	1.73	21.94	111.52
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	12/3	0.25	7.25	0.33	67.62
Morkų salotos A	25/4	60	0.56	5.89	5.44	70.19
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	27/1	80	0.64	0.16	1.84	8.8
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			20.82	37.4	61.05	637.91

Sudarė:

Tvirtina:

2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jautienos guliašas T (3)	1/1	100	20	12.69	5.56	216
Lietuviški šaltibarščiai	1/1	150	4.18	4.07	6.22	79.14
Virtos bulvės	1/4	80	1.69	0.08	15.49	68.67
Pekino kopūstų salotos A	29/4	70	0.91	6.82	2.11	70.01
Pomidorai A	48/2	60	0.6	0.12	2.46	10.20
Kefyras (7)	169/3	150	5.1	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			33.69	28.04	55.91	609.02

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba A (1,7)	8/4	150	1.31	3.70	9.11	73.70
Viso grūdo makaronai su vištiena T (1,7)	2/6	190	16.69	23.60	30.98	395.28
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė A	-1/13AGPPcVV	100	1.1	0.35	4.9	27.15
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			20.34	28.18	64.77	572.68

Sudarė:

Tvirtina:

2savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais A (1,7)	2/5	150	2.54	2.35	18.83	101.76
Žuvies piršteliai T (1, 3, 7)	42/4	80	14.78	2.85	10.25	122.92
Pilno grūdo makaronai	113/4	80	4.75	7.4	27.96	232.00
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17
Burokėlių salotos	15/1	60	0.82	2.92	5.26	45.91
Pomidorai	48/2	60	0.60	0.12	2.46	10.20
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			25.11	25.84	85.41	681.4

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba A	5/4	150	4.31	3.88	14.77	101.42
Netikras zuikis (kiaulienos gaminys) T (1, 3,7)	18/1	80	16.68	8.9	6.34	173.36
Virtos bulvės (1, 7)	60/4	80	1.59	7.77	12.11	116.26
Pekino kopūstų salotos A	29/4	70	0.91	6.82	2.11	70.01
Agurkai A	27/1	50	0.4	0.1	1.15	5.5
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			25.13	28	56.26	543.1

Sudarė:

Tvirtina:

2 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys T (1)	KR 08	80	14.02	12.91	0.59	165.22
Ryžiai	3-3/36AT	80	2.02	1.73	21.94	111.52
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	24/5	0.48	14.46	0.66	135.24
Kopūstų porų salotos A	6/1	50	0.59	7.36	3.67	78.22
Agurkų lazdelės A	149/1	50	0.4	0.10	1.15	5.5
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			18.75	37.09	47.79	572.25

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai A	1/1	150	4.18	4.07	6.22	79.14
Vištienos file grietinėlės padaže T (3)	97/4	100/20	20.94	22.14	5.6	306.59
Ryžiai	3-3/36A T	80	2.02	1.73	21.94	111.52
Pekino kopūstų salotos A	29/4	70	0.91	6.82	2.11	70.01
Morkų salotos A	25/4	50	0.56	5.89	5.44	70.19
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			29.88	41.17	61.51	715.89

Sudarė:

Tvirtina:

3 savaitė
antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys T (1,7)	AKMP-SMLPC-10E	80	12.22	11.29	3.61	165.03
Virtos bulvės	60/4	80	1.59	7.77	12.11	116.26
Morkų salotos A	25/4	70	0.67	6.88	6.35	81.90
Paprikos lazdelės A	120/4	50	0.65	0.25	3.30	14.50
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			16.4	26.71	45.57	456.13

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba A (1,7)	1/1	150	1.39	4.07	11.0	81.79
Plovas (vištiena) (1,3)	3/1	110/70	19.39	23.85	26.28	397.94
Pekino kopūstų salotos	29/4	70	0.91	6.82	2.11	70.01
Pomidorai A	48/2	50	0.4	0.10	1.15	5.50
Kefyras (7)	169/3	150	169.3	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			192.6	39.1	63.61	690.24

Sudarė:

Tvirtina:

3 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba A	7/4	150	3.38	4.84	12.34	101.28
Bulvių košė (7)	1/4	80	1,67	2,72	11,64	76,8
Žuvies šnicelis T (4)	31/1	80	17.47	3.57	8.16	132.38
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17
Morkų salotos A	25/4	60	0.67	6.88	6.35	81.90
Burokėlių salotos A	120/4	60	0.65	0.25	3.30	14.50
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			25.43	28.47	62.02	573.58

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (7)	2/5	150	1.5	1.5	12.28	64.16
Varškės apkepas	85/3	180	26.95	16.37	31.67	371.34
Šaldytos uogos	25/4	50	0.67	6.88	6.35	81.90
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			30.36	25.28	70.08	593.95

Sudarė:

Tvirtina:

4 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (7)	9/4	150	1.12	4.06	7.67	67.91
Makaronai su vištiena ir daržovėmis T (7)	2.6	180	15.81	2.36	29.36	374.47
Pomidorų ir agurkų salotos A	8/5	19/18	0.34	4.89	1.52	48.65
Morkų salotos A	25/4	50	0.48	4.92	4.54	58.5
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	20	0.35	9.68	0.45	90.17
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			19.34	26.44	63.32	716.25

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos guliašas T	1/1	120	23.99	15.22	6.67	260.39
Virtos bulvės	60/4	80	1.59	7.77	12.11	116.26
Burokėlių salotos A	15/1	80	1.08	3.88	7.00	61.21
Agurkai A	27/1	60	0.48	0.12	1.38	6.60
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			28.38	27.52	46.94	521.01

Sudarė:

Tvirtina:

4 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba (1,7)	8/4	150	1.31	3.70	9.11	73.70
Vištienos filė grietinėlės padaže T (1,3,7)	97/4	100/20	20.94	22.14	5.6	306.59
Ryžių (1,7)	3-3/36AT	80	4.53	3.29	24.94	145.48
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17
Pekino kopūstų salotos A	29/4	70	0.91	6.82	2.11	70.01
Agurkai A	48/2	50	0.5	0.10	2.05	8.5
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			29.81	46.25	64.46	772.89

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai A (1,7)	1/1	150	4.18	4.07	6.22	79.14
Kepta lašiša A (1,3,7)	9-7/145T	80	13.72	18.12	0.4	219.41
Virtos bulvės	60/4	80	1.59	7.77	12.11	116.26
Morkų salotos	25/4	70	0.56	5.89	5.44	70.19
Paprikos lazdelės	120/4	50	0.82	2.92	5.26	45.91
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			22.11	39.3	49.21	607.46

Sudarė:

Tvirtina:

4 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Zirnių sriuba A (6,9)	7/4	150	3.38	4.84	12.34	101.28
Kiaulienos kepsnys T (1,3)	AKMP-SMLPC-10E	80	12.22	11.29	3.61	165.03
Grikiiai	5/1	80	4.54	3.30	24.95	145.48
Pomidorų ir agurkų salotos	8/5	29/27	0.50	7.32	2.27	72.97
Morkų salotos	25/4	70	0.67	6.88	6.35	81.90
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			22,58	34,15	69.72	645,1

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.