

VILNIAUS ADOMO MICKEVIČIAUS LICĖJAUS VALGYKLOS VALGIARAŠTIS

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 14 val

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

1 SAVAITĖ - PIRMADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,20	2,30	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,20	8,7	41
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	140	15,5	6,17	27,1	226
Grietinė 30%		25	0,6	7,50	0,8	73
Morkų lazdelės	D000	90	0,9	0,20	7,8	37
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,30	10,4	46
Pienas 2,5%		130	4,4	3,30	6,4	72
Iš viso:			28,00	19,97	78,60	606,00

1 SAVAITĖ - ANTRADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas (tausojantis)	V016	150	17,1	12,2	19,8	258
Grietinė 30%		25	0,6	7,5	0,8	73
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	115	0,9	0,2	2,6	16
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	-	0,7	3
Iš viso:			21,80	21,90	58,60	519,00

1 SAVAITĖ - TREČIADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1	1,6	8,2	51
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15,1	4	14,5	155
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	Gr010.3	100	5,3	0,7	28,9	143
Iceberg salotos su pomidorais, morkų šiaudeliais, paprikosmi, mėlynuoju svogūnu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S024	90	1	4,7	4,4	64
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			22,90	11,40	69,70	473,00

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

1 SAVAITĖ - KETVIRTADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	230	23,5	18,1	22,8	348
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	50	0,7	0,2	1,3	9
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	65	0,7	0,1	2,7	14
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			29,40	20,90	70,20	586,00

1 SAVAITĖ - PENKTADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje kepti menkių filė maltimukai (tausojantis)	Ž010	60	10	8,3	7,7	145
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	90	1	5,9	3,2	70
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			19,60	17,50	89,6	593

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

2 SAVAITĖ - PIRMADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	P
		P	P	P	P	P
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kepti su garais vištienos kukuliai (tausojantis)	P032	70	15,2	3,9	2,5	105
Virtos grikių kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr013.1	128	5,1	7,8	27,8	202
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	40	0,5	0,1	1,0	7
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	60	0,6	0,1	2,5	13
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			25,30	14,20	71,30	513

2 SAVAITĖ - ANTRADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	P
		P	P	P	P	P
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010.1	150	1,4	1,9	4,2	39
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėtukai (tausojantis)	V0019	170	23,3	12	37	349
Grietinė 30%		20	0,5	6	0,6	58
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	95	0,8	0,2	2,2	13
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	1	5
Iš viso:			27,90	20,80	68,50	571,00

2 SAVAITĖ - TREČIADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	P
		P	P	P	P	P
Žemių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,0	2,3	17,4	111,0
Pilno grūdo ruginė duona		35	1,8	0,3	15,2	71,0
Virtos vištienos dešrelės (tausojantis)	P035	75	9,8	14,3	0,8	166,5
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	110	2,5	3,2	18,3	112,0
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	80	1,1	4,2	4,9	62,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Pienas		100	3,4	2,5	4,9	55,4
Iš viso:			23,90	27,20	74,50	634,90

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

2 SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	2,1	1,6	14,4	81
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15,1	4,0	14,5	154,6
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	Gr010.3	100	5,3	0,7	28,9	142,7
Plėšytos iceberg salotos (augalinis)	D000.6	45	0,4	0,1	1,3	8
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	50	0,5	0,1	4,4	20
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	23,80	6,90	77,50	467,30

2 SAVAITĖ – PENKTADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14	80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti tilapijos filė gabaliukai (tausojantis)	Ž017	50	9,7	1,3	3	62,2
Sviestas 82%		8	0	6,6	0,1	59
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,1	32,6	147
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	50	0,7	0,2	1,3	9,2
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	55	0,6	0,1	2,3	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	150	0,5	0	0,6	4
		Iš viso:	17,50	10,60	55,40	528,40

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

SAVAITĖ - PIRMADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Žimių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P033	80	19,1	3,6	9,6	146,9
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Plešyti pekino kopūstų lapai (augalinis)	D000.2	40	0,5	0,1	1,3	8
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	Se-S1.2	50	0,4	4,3	1,7	47
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
		Iš viso:	32,00	12,10	82,90	568,90

3 SAVAITĖ – ANTRADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120	10,5	10,4	21,0	220
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,7	0,2	0,8	24
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	90	0,9	0,2	7,8	37
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
		Iš viso:	19,30	15,40	74,50	531,00

3 SAVAITĖ – TREČIADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	P
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010.1	150	1,4	1,9	4,2	39
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	V018	150	15,4	11,4	22,2	253
Grietinė 30%		25	0,6	7,5	0,8	73
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	90	0,7	0,2	2,1	13
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
		Iš viso:	19,70	21,60	51,20	478,00

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

3 SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	80	20,4	7,8	0,3	153
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	130	4,2	0,8	32,3	153
Plešyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	50	0,7	0,2	1,3	9
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sc-S1.1	55	0,6	2,2	1,8	29
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
		Iš viso:	28,50	13,70	67,30	507,00

3 SAVAITĖ – PENKTADIENIS
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			P	P	P	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti lašišų (ar kitos riebios žuvies) - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	70	14,8	7,9	7,2	159
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Plešyti pekino kopūstų lapai (augalinis)	D000.2	45	0,5	0,1	1,5	9
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	50	0,5	0,1	4,4	20
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	25,30	11,80	84,40	545

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)