

# VILNIAUS ADOMO MICKEVIČIAUS LICÉJAUS 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)

11 m. ir vyresnių

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 iki 14 val.

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjaus direktorė  
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė  
Laura Valiukėnė

(parašas)

**1 SAVAITĖ – PIRMADIENIS**

**Pietūs 11:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	M
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	200	22,1	8,8	38,8	323
Grietinė 30%		50	1,2	15,0	1,6	146
Morkų lazdelės	D000	125	1,3	0,3	10,9	51
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
<b>Iš viso:</b>			<b>38,60</b>	<b>32,10</b>	<b>104,50</b>	<b>860,00</b>

**1 SAVAITĖ – ANTRADIENIS**

**Pietūs 11:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	M
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
Plovos su vištiena (tausojantis)	P023	220	39,4	15,7	55,5	521
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	70	0,9	0,2	1,8	13
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Se-S1.1	70	0,7	2,8	2,3	37
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	0,9	4
<b>Iš viso:</b>			<b>44,90</b>	<b>20,80</b>	<b>100,50</b>	<b>769,00</b>

**1 SAVAITĖ – TREČIADIENIS**

**Pietūs 11:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	90	17	6,3	16,3	190
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	Gr010.3	130	6,9	0,9	37,6	185,9
Iceberg salotos su pomidorais, morkų šiaudeliais, paprikosmi, mėlynoju svogūnų ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S024	115	1,3	6	5,6	81,8
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	-	0,7	4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,40</b>	<b>15,20</b>	<b>75,80</b>	<b>569,70</b>

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	
			M	M	M	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	126
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	280	28,6	22,1	27,7	424
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	60	0,8	0,2	1,5	11
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	80	0,8	0,2	3,3	18
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>35,50</b>	<b>25,00</b>	<b>81,40</b>	<b>693,00</b>

**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	
			M	M	M	
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 maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	13,3	11	10,2	194
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	150	5,6	0,3	48,9	221
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (tausojantis)	S033	125	1,3	8,2	4,5	97
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	0,2	1
<b>Iš viso:</b>			<b>25,00</b>	<b>22,60</b>	<b>109,70</b>	<b>743,00</b>

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	
		M	M	M	M	M
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	80	17,3	4,4	2,8	120
Virtos grikių kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr013.1	160	6,4	9,8	34,7	252
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	40	0,5	0,1	1,0	7
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	70	0,7	0,1	2,9	16
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	0,2	1
		<b>Iš viso:</b>	<b>28,80</b>	<b>16,70</b>	<b>78,90</b>	<b>581,00</b>

**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	
		M	M	M	M	M
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010.1	150	1,4	1,9	4,2	39,2
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėtukai (tausojantis)	V0019	200	27,4	14	43,6	410,4
Grietinė 30%		40	1,0	12,0	1,2	117
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	120	1,0	0,2	2,8	17
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
		<b>Iš viso:</b>	<b>32,70</b>	<b>28,90</b>	<b>76,60</b>	<b>696,60</b>

**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	
		M	M	M	M	M
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,0	2,3	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,5	0,3	13,0	61
Virtos vištienos dešrelės (tausojantis)	P035	100	13	19	1	222
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	115	1,5	6,0	7,0	88
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Pienas 2,5%		200	6,8	5	9,8	110,8
		<b>Iš viso:</b>	<b>31,60</b>	<b>37,40</b>	<b>86,20</b>	<b>802,80</b>

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus 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			M
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	2,1	1,6	14,4	81
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17	6,3	16,3	190
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	Gr010.3	120	6,4	0,8	34,6	171,7
Plėšytos iceberg salotos (augalinis)	D000.6	55	0,5	0,1	1,6	9
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	60	0,6	0,1	5,2	24
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
<b>Iš viso:</b>			<b>27,00</b>	<b>9,30</b>	<b>86,40</b>	<b>538,70</b>

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	
			M	M	M	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti tilapijos filė gabaliukai (tausojantis)	Ž017	70	13,5	1,8	4,19	87,2
Sviestas 82%		10	0,1	8,2	0,1	74
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	140	5,3	0,2	45,7	206
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	60	0,8	0,2	1,5	11
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	75	0,8	0,2	3,1	17
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,7	0,0	0,8	6
<b>Iš viso:</b>			<b>27,2</b>	<b>13</b>	<b>103,49</b>	<b>639,2</b>

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejų direktorė  
Iwona Czerniawska

UAB "Lajuma" direktorė  
Laura Valiukė

**3 SAVAITĖ – PIRMADIENIS**  
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	
Žirnių 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	90	21,5	4,1	10,8	165,2
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5	1,2	27,7	143
Plėšyti 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	75	0,6	6,4	2,5	69,1
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Stalo vanduo		200	0,1	0,1	1,3	6
<b>Iš viso:</b>			<b>35,40</b>	<b>15,00</b>	<b>89,80</b>	<b>634,30</b>

**3 SAVAITĖ – ANTRADIENIS**

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	240	21,1	20,8	42	440
Jogurtinė grietinė 10%		30	0,5	0,1	0,5	36
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	115	1,2	0,2	10	47
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13	57
Pienas 2,5%		200	6,8	5	9,8	111
<b>Iš viso:</b>			<b>34,10</b>	<b>28,40</b>	<b>107,60</b>	<b>854,00</b>

**3 SAVAITĖ – TREČIADIENIS**

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	
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
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	V018	200	20,7	15,1	30,3	340,3
Grietinė 30%		50	1,2	15,0	1,6	146
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	125	1,0	0,3	2,9	18
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
<b>Iš viso:</b>			<b>26,20</b>	<b>33,10</b>	<b>63,80</b>	<b>656,30</b>

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.	Išėiga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje kepta paukštiesienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	100	25,5	9,8	0,3	191
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	212
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	60	0,8	0,2	1,5	11
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Se-S1.1	80	0,8	3,2	2,7	43
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	1,8	8
<b>Iš viso:</b>			<b>35,70</b>	<b>17,00</b>	<b>81,30</b>	<b>621,00</b>

**3 SAVAITĖ – PENKTADIENIS**  
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			B, g	R, g	A, g	
			M	M	M	
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	80	16,9	9	8,3	181,9
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	150	6,3	1,6	34,7	178
Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis)	D000.2	60	0,7	0,1	1,9	12
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	65	0,7	0,1	5,7	26
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
<b>Iš viso:</b>			<b>29,10</b>	<b>13,30</b>	<b>94,50</b>	<b>614,90</b>

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė  
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė  
Laura Valiukėnė

(parašas)