

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

**MAŽEIKIŲ R. SEDOS VYTAUTO MAČERNIO GIMNAZIJA**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6-10, 11 ir vyresni**

**(vaikų amžiaus grupė)**



2024 m. 09-04 d.

Pirma savaitė . Pirmadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Kalakutienos maitinis (tausojantis) (K,P)	A-12	70	16,40	5,97	2,45	128,62
Daržovių padažas (tausojantis) (P)	P-1	20	0,44	3,45	1,34	36,37
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	50	0,48	3,07	2,50	39,55
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			26,21	22,56	83,08	597,31

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Kalakutienos maitinis (tausojantis) (K,P)	A-12	100	24,20	8,02	3,12	181,37
Daržovių padažas (tausojantis) (P)	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			35,89	30,10	102,36	769,46

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glitimas, S-salierai ir jo produktai



Pirma savaitė . Antradienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ukrainietiški barsčiai (tausojančias) (P)	Sr-12	150	3,59	2,78	15,58	98,13
Kiaulienos troškiny su daržovėmis(tausojantis)	A-5	70/45	19,59	12,12	3,81	193,82
Grikių kruopų košė (tausojančias)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Paprikų, pomidorų ir agurkų asortis(augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Konservuoti žalieji žirneliai(augalinis)	S-16	70	3,43	0,14	11,06	59,22
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			35,66	19,663	111,77	727,01

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ukrainietiški barsčiai (tausojančias) (P)	Sr-12	150	3,59	2,78	15,58	98,13
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojančias)	A-5	100/60	31,17	18,57	4,47	283,23
Grikių kruopų košė (tausojančias)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Paprikų, pomidorų ir agurkų asortis(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Konservuoti žalieji žirneliai(augalinis)	S-16	100	4,90	0,20	15,80	84,60
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			49,79	26,563	132,58	900,93

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai







Pirma savaitė . Ketvirtadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

2024 m. 09-01-a.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	SR - 6	150	4,34	4,14	19,65	135,74
Kepta vištienos file (tausojantis) (K)	A-3	75	18,48	5,22	5,59	142,99
Sviesto - grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. aliejumi(aug)	S-5	70	1,00	5,11	3,12	60,22
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			32,55	32,36	138,82	915,28

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	SR - 6	150	4,34	4,14	19,65	135,74
Kepta vištienos file (tausojantis) (K)	A-3	100	24,70	6,98	7,92	192,83
Sviesto - grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
Salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. aliejumi(aug)	S-5	100	1,47	6,15	4,59	76,63
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			41,31	42,31	172,12	1151,22

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glitimas, S-salierai ir jo produktai



Pirma savaitė . Penktadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

2024 m. 09-04 d.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR-4	150	3,03	3,47	24,20	135,97
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausojantis) (P, K, Ž)	A-22	60	11,70	2,15	3,42	79,79
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (augalinis)	S-6	50	1,59	3,07	6,65	53,83
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
11-18 metų vaikams			24,01	17,37	138,29	739,84
11.40 -12.00 val.						

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR-4	150	3,03	3,47	24,20	135,97
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausojantis) (P, K, Ž)	A-22	110	21,47	3,92	6,27	146,29
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (augalinis)	S-6	100	3,12	6,15	13,25	107,67
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			35,05	24,42	136,15	842,17

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glitimas, S-salierai ir jo produktai























Trečia savaitė . Pirmadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

2024 m. 09-01-d.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR-5	150	1,62	6,18	12,23	110,85
Ryžių plovimas su kalakutienos filė mėsa (tausojantis)	A-18	120	19,78	10,51	17,68	244,45
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Paprika (augalinis)	S-18	70	0,91	0,35	4,62	25,27
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			26,63	21,66	87,08	619,85

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR-5	150	1,62	6,18	12,23	110,85
Ryžių plovimas su kalakutienos filė mėsa (tausojantis)	A-18	180	29,68	15,76	26,52	366,67
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
Paprika (augalinis)	S-18	80	1,04	0,40	5,28	28,88
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			37,82	28,18	111,95	812,52

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GI-gliutimas, S-salierai ir jo produktai











20 24 m. 09-04 d.

Trečia savaitė . Ketvirtadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis Tausojantis)(P)	SR-1	150	1,53	3,32	8,91	66,20
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai(tausojantis)	A-26	70	15,48	10,59	0,07	157,70
Trintų morkų padažas(tausojantis)(7)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
Perlinių kruopų rizotas( tausojantis)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Salotos su ridikėliais, agurkais,paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	80	0,92	5,05	3,27	60,05
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	S-15	50	1,45	0,30	11,00	52,50
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			27	31,416	77,867	671,768

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis Tausojantis)(P)	SR-1	150	1,53	3,32	8,91	66,20
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai(tausojantis)	A-26	100	22,10	15,15	0,11	225,28
Trintų morkų padažas (tausojantis)(7)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
Perlinių kruopų rizotas( tausojantis)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Salotos su ridikėliais, agurkais,paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	100	1,15	6,19	4,08	75,07
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	S-15	70	2,03	0,42	15,40	73,50
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			36,13	40,25	111,88	902,23

Alergenai: P - pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai



2024 m. 09-01 d.

Trečia savaitė . Penktadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SR-11	150	1,20	3,38	14,72	95,24
Kepta žuvis (Tausojantis) (K Ž)	A-6	50	9,91	4,00	3,80	98,15
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių košė su sviestu 82%(tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (Augalinis)	S-6	50	1,59	3,07	6,65	53,83
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			17,77	23,85	78,45	580,02

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SR-11	150	1,20	3,38	14,72	95,24
Kepta žuvis (Tausojantis) (K Ž)	A-6	100	19,82	8,00	7,61	184,19
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių košė su sviestu 82%(tausojantis)(P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (Augalinis)	S-6	80	2,48	4,90	10,53	86,13
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			30,24	35,91	114,21	852,21

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GI-gliuimas, S-saličiai ir jo produktai

Parėngė vyr. virėja Rita Laureckienė