

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

**Vilniaus Naujininkų progimnazija**  
**Šaltkalvių g. 32, Vilnius**

---

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

**\_\_15\_\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**\_\_6-10 m. \_\_**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Įstaigos darbo laikas**

**Nuo \_8.00\_ iki \_15.00\_ val.**



TVIRTINU  
Direktorius

  
Gediminas Urbonas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas  
I savaitė/ PIRMADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                                                    |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Manų košė su sviestu(tausojantis)                                                                  | 200        | 7,91  | 9,68  | 35,46  | 260,63                |
|                            | Trintos uogos                                                                                      | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                                       | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                     |            | 9,65  | 10,54 | 63,8   | 383,17                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                                                    |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir ryžiais (augalinis, tausojantis)                                  | 200        | 2,21  | 4,3   | 16,15  | 106,88                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                                           | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Užkepti natūralūs kotletai (konvekcijos režimu)(tausojantis)                                       | 80         | 16,97 | 13,15 | 10,15  | 243,01                |
|                            | Bulvių košė ( tausojantis)                                                                         | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02  | 99,98                 |
|                            | Grikių košė( tausojantis)                                                                          | 100        | 5,95  | 5,74  | 24,94  | 172,82                |
| 2v                         | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai | 150        | 21,44 | 6,07  | 11,65  | 245,79                |
|                            | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                       | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                            | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                                     | 50         | 0,8   | 0,2   | 2,3    | 11                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                                  | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                                                                  | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |            | 28,23 | 23,81 | 72,7   | 622,15                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |            | 26,75 | 11,29 | 63,2   | 508,11                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                                                    |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)                                       | 150        | 14,16 | 12,68 | 30,53  | 302,4                 |
|                            | Pomidorų padažas su grietine                                                                       | 20         | 0,54  | 3,5   | 2,13   | 41,99                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                                          | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                     |            | 14,7  | 16,18 | 32,66  | 344,39                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                             |            | 52,58 | 50,53 | 169,16 | 1349,71               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                             |            | 51,1  | 38,01 | 296,16 | 1235,67               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

I savaitė/ ANTRADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                  |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                            | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu( tausojantis)               | 200        | 7,33  | 6,58  | 31,94  | 226,3                 |
|                            | Trintos uogos                                                    | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                     | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                   |            | 9,07  | 7,44  | 60,28  | 348,84                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                  |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                            | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Šviežių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)                 | 200        | 2,61  | 6,61  | 15,42  | 123,33                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                         | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)       | 80         | 12,07 | 9,42  | 4,99   | 148,15                |
|                            | Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                           | 100        | 2     | 0,11  | 18,32  | 81                    |
|                            | Virti viso grūdo ryžiai(augalinis, tausojantis)                  | 100        | 2,31  | 0,33  | 26,4   | 120,45                |
| 2v                         | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis su daržovėmis | 160        | 5,6   | 8,34  | 32,09  | 222,64                |
|                            | Pjaustytos paprikos (augalinis)                                  | 50         | 1,3   | 0,5   | 6,6    | 32                    |
|                            | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                | 50         | 1     | 0,2   | 4,1    | 17                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                                | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                               |            | 20,59 | 17,28 | 67,97  | 544,37                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                               |            | 12,57 | 15,87 | 68,67  | 498,41                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                  |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                            | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Varškės ir bulvių kukulaičiai (tausojantis) 5vnt                 | 150        | 10,79 | 15,24 | 27,45  | 287,33                |
|                            | Grietinės ir sviesto padažas                                     | 20         | 0,42  | 10,54 | 0,68   | 98,94                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                        | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                   |            | 11,21 | 25,78 | 28,13  | 386,27                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                           |            | 40,87 | 50,5  | 156,38 | 1279,48               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                           |            | 32,85 | 49,09 | 285,33 | 1233,52               |

UAB"Lemanda"

Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

I savaitė/ TREČIADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)                 | 200        | 5,3   | 6,9   | 29,01  | 220,34                |
|                            | Trintos uogos                                                  | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                   | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                 |            | 7,04  | 7,76  | 57,35  | 342,88                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)                | 200        | 4,44  | 7,85  | 24,62  | 180,07                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                       | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Kiaulienos guliašas (tausojantis)                              | 80         | 11,88 | 9,83  | 5,01   | 143,3                 |
|                            | Grikių košė (tausojantis)                                      | 100        | 5,95  | 5,74  | 24,94  | 172,82                |
|                            | Bulvių košė (tausojantis)                                      | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02  | 99,98                 |
| 2v                         | AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis ir špinatais | 180        | 6,67  | 7,47  | 33,58  | 228,16                |
|                            | Pjaustytos paprikos (augalinis)                                | 50         | 1,3   | 0,5   | 6,6    | 32                    |
|                            | Pjaustytos cukinijos (augalinis)                               | 50         | 1,2   | 0,1   | 3,4    | 16                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                              | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Vanduo su citrina                                              | 150        | 0,05  | 0     | 0,69   | 3,24                  |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                             |            | 22,22 | 22,2  | 65,11  | 578,03                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                             |            | 15,67 | 16,14 | 78,66  | 562,91                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Varškės ir ryžių apkepas                                       | 150        | 9,17  | 6,48  | 12,68  | 326,16                |
|                            | Trintos uogos                                                  | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                      | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                 |            | 10,15 | 7,04  | 27,08  | 392,7                 |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                         |            | 39,41 | 37    | 149,54 | 1313,61               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                         |            | 32,86 | 30,94 | 285,55 | 1298,49               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

I savaitė/ KETVIRTADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Miežinių kruopų košė (tausojantis)                                           | 200        | 8,49  | 2,73  | 43,68  | 222,64                |
|                            | Trintos uogos                                                                | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                 | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                               |            | 10,23 | 3,59  | 72,02  | 345,18                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)                     | 200        | 4,56  | 4,32  | 17,29  | 118,98                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                     | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės pudingas, trintos uogos(tausojantis) | 150/20     | 18,56 | 10,91 | 29,71  | 291,25                |
|                            |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            |                                                                              |            |       |       |        |                       |
| 2v                         | AUGALINIS Daržovių šūpinys su cukinijomis                                    | 200        | 6,19  | 13,27 | 25,42  | 245,91                |
|                            | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                 | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                            | Pjaustyti brokoliai (augalinis)                                              | 50         | 3     | 0,4   | 5,7    | 29                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                            | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                                            | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                           |            | 28,42 | 16,05 | 71,86  | 583,67                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                           |            | 16,81 | 18,41 | 81,51  | 538,33                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Bulviniai piršteliai (kepti orkaitėje)                                       | 150        | 3,96  | 1,07  | 47,48  | 241,06                |
|                            | Sviesto-grietinės padažas                                                    | 20         | 0,42  | 10,54 | 0,68   | 98,94                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                    | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                               |            | 4,38  | 11,61 | 48,16  | 340                   |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                       |            | 43,03 | 31,25 | 192,04 | 1268,85               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                       |            | 31,42 | 33,61 | 345,57 | 1223,51               |

UAB"Lemanda"

Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Direktorius Gediminas Urbonas

I savaitė/ PENKTADIENIS

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                                                |             |       |       |        |                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g)  | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)                                                    | 200         | 9,22  | 18,16 | 28,89  | 311,88                |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                                   | 200         | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                              | 100         | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |             | 10,74 | 18,76 | 56,77  | 423,88                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                                                |             |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g)  | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)                                                        | 200         | 5,69  | 4,38  | 25,28  | 148,23                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                                       | 20          | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Lašišos kotletas (konvekcijos režimu)                                                          | 80          | 13,72 | 16,28 | 6,75   | 237,8                 |
|                            | Virti lęšiai(tausojantis, augalinis)                                                           | 100         | 0,8   | 0,48  | 24,32  | 139,2                 |
|                            | Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                                         | 100         | 2     | 0,11  | 18,32  | 81                    |
| 2v                         | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru | 180(100/80) | 6,97  | 14,08 | 42,17  | 323,19                |
|                            | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                                             | 50          | 1,1   | 0,1   | 3,9    | 17                    |
|                            | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                              | 50          | 1     | 0,2   | 4,1    | 17                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                              | 100         | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Vanduo su apelsinu                                                                             | 150         | 0,01  | 0     | 0,82   | 3,59                  |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                             |             | 24,81 | 21,29 | 68,81  | 608,06                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                             |             | 16,82 | 18,98 | 85,91  | 612,45                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                                                |             |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g)  | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Daržovių troškinukas su dešrelėmis (tausojantis)                                               | 75/75       | 7,34  | 29,05 | 11,41  | 331,28                |
|                            | Viso grūdo ruginė duona                                                                        | 20          | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                                      | 200         | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |             | 8,64  | 29,27 | 21,87  | 378,72                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                         |             | 44,19 | 69,32 | 147,45 | 1410,66               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                         |             | 36,2  | 67,01 | 290,13 | 1415,05               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

 Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

II savaitė/ PIRMADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

|                                 |                                                                                                       | Pusryčiai 8.30-9.00 val    |       |       |        |                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                                 | Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Išėiga (g)                 | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                                 | Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)                                                       | 200                        | 7,33  | 6,58  | 31,94  | 246,3                 |
|                                 | Trintos uogos                                                                                         | 20                         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                                 | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                                          | 200                        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
| Maistinė-energinė vertė         |                                                                                                       |                            | 9,07  | 7,44  | 60,28  | 368,84                |
|                                 |                                                                                                       | Pietūs 10.35-11.40 val     |       |       |        |                       |
|                                 | Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Išėiga (g)                 | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                                 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)                                                | 200                        | 3,15  | 7,43  | 18,35  | 148,91                |
|                                 | Pilno grūdo ruginė duona                                                                              | 20                         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                              | Kepta paukštiesienos šlaunelių mėsa(konvekcijos režimu)(tausojantis)                                  | 80                         | 18,09 | 14,39 | 0,51   | 203,83                |
|                                 | Virti lęšiai(tausojantis, augalinis)                                                                  | 100                        | 0,8   | 0,48  | 24,32  | 140,12                |
|                                 | Virti viso grūdo makaronai ( augalinis, tausojanti                                                    | 100                        | 3     | 0,2   | 13,6   | 69                    |
| 2v                              | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių sūtinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lęšių įdaru | 160(100/60)                | 7,47  | 7,51  | 39,92  | 257,19                |
|                                 | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                          | 50                         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                                 | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                                        | 50                         | 0,8   | 0,2   | 2,3    | 11                    |
|                                 | Sezoninis vaisius                                                                                     | 100                        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                                 | Geriamasis vanduo                                                                                     | 150                        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
| 1 v Maistinė-energinė vertė     |                                                                                                       |                            | 27,34 | 22,64 | 67,86  | 521,18                |
| 2 v Maistinė-energinė vertė     |                                                                                                       |                            | 14,48 | 15,86 | 79,73  | 505,54                |
|                                 |                                                                                                       | Pavakariai 13.30-14.30 val |       |       |        |                       |
|                                 | Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Išėiga (g)                 | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                                 | Miltiniai sklindžiai su bananais (augalinis) 2 vnt                                                    | 150                        | 5,26  | 2,66  | 28,64  | 304,2                 |
|                                 | Grietinė                                                                                              | 20                         | 0,48  | 6     | 0,62   | 58,6                  |
|                                 | Nesaldinta žolelių arbata                                                                             | 200                        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
| Maistinė-energinė vertė         |                                                                                                       |                            | 5,74  | 8,66  | 29,26  | 362,8                 |
| Raciono maistinė-energinė vertė |                                                                                                       |                            | 42,15 | 38,74 | 157,4  | 1252,82               |
| Raciono maistinė-energinė vertė |                                                                                                       |                            | 29,29 | 31,96 | 297,41 | 1237,18               |

UAB "Lemanda"

Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

II savaitė/ ANTRADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

|                                 |                                                                         | Pusryčiai 8.30-9.00 val    |       |       |        |                          |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|--------|--------------------------|
|                                 | Patiekalo pavadinimas                                                   | Išėiga (g)                 | B     | R     | A      | Energinė<br>vertė (kcal) |
|                                 | Grikių kruopų košė su sviestu ( tausojantis)                            | 200                        | 9,22  | 18,16 | 28,89  | 311,88                   |
|                                 | Nesaldinta arbatžolių arbata                                            | 200                        | 0     | 0     | 0      | 0                        |
|                                 | Sezoninis vaisius                                                       | 100                        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                       |
| Maistinė-energinė vertė         |                                                                         |                            | 10,74 | 18,76 | 56,77  | 423,88                   |
|                                 |                                                                         | Pietūs 10.35-11.40 val     |       |       |        |                          |
|                                 | Patiekalo pavadinimas                                                   | Išėiga (g)                 | B     | R     | A      | Energinė<br>vertė (kcal) |
|                                 | Barščiai su bulvėmis ir grietine ( tausojantis)                         | 200                        | 2,27  | 6,46  | 18,85  | 138,61                   |
|                                 | Pilno grūdo ruginė duona                                                | 20                         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                    |
| 1v                              | Maltas jautienos bifšteksas (konvekcijos režimu)(tausojantis)           | 80                         | 17,91 | 16,56 | 4,74   | 226,87                   |
|                                 | Bulvių košė ( tausojantis)                                              | 100                        | 2,1   | 3,7   | 15,02  | 99,98                    |
|                                 | Virti viso grūdo ryžiai(augalinis, tausojantis)                         | 100                        | 2,31  | 0,33  | 26,4   | 120,45                   |
| 2v                              | AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir keptais svogūnais | 180(110/70)                | 11,89 | 15,45 | 40,76  | 349,61                   |
|                                 | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                      | 50                         | 1,1   | 0,1   | 3,9    | 17                       |
|                                 | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                       | 50                         | 1     | 0,2   | 4,1    | 17                       |
|                                 | Sezoninis vaisius                                                       | 100                        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                       |
|                                 | Geriamasis vanduo                                                       | 150                        | 0     | 0     | 0      | 0                        |
| 1 v Maistinė-energinė vertė     |                                                                         |                            | 25,89 | 23,87 | 68,45  | 567,37                   |
| 2 v Maistinė-energinė vertė     |                                                                         |                            | 18,32 | 22,43 | 78,07  | 569,66                   |
|                                 |                                                                         | Pavakariai 13.30-14.30 val |       |       |        |                          |
|                                 | Patiekalo pavadinimas                                                   | Išėiga (g)                 | B     | R     | A      | Energinė<br>vertė (kcal) |
|                                 | Mieliniai blynai 2vnt                                                   | 150                        | 11,91 | 27,25 | 56,99  | 372,6                    |
|                                 | Trintos uogos                                                           | 20                         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                    |
|                                 | Nesaldinta žolelių arbata                                               | 200                        | 0     | 0     | 0      | 0                        |
| Maistinė-energinė vertė         |                                                                         |                            | 12,89 | 27,81 | 71,39  | 439,14                   |
| Raciono maistinė-energinė vertė |                                                                         |                            | 49,52 | 70,44 | 196,61 | 1430,39                  |
| Raciono maistinė-energinė vertė |                                                                         |                            | 41,95 | 69    | 331,45 | 1432,68                  |

UAB "Lemanda"

Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Direktorius Gediminas Urbonas

II savaitė/ TREČIADIENIS

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                       |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                 | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojojantis)                | 200        | 3,55  | 3,78  | 31,87  | 235,4                 |
|                            | Trintos uogos                                                         | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                          | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                        |            | 5,29  | 4,64  | 60,21  | 357,94                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                       |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                 | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Daržovių ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)       | 200        | 2,49  | 3,42  | 13,82  | 161,72                |
|                            | Pilno grūdų ruginė duona                                              | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Kiaulienos šašlykas                                                   | 100        | 17,76 | 16,81 | 9,03   | 292,5                 |
|                            | Grikių košė( tausojantis)                                             | 100        | 5,95  | 5,74  | 24,94  | 172,82                |
|                            | Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                | 100        | 2     | 0,11  | 18,32  | 81                    |
| 2v                         | AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais | 160        | 9,12  | 4,61  | 38,59  | 264,66                |
|                            | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                    | 50         | 1,1   | 0,1   | 3,9    | 17                    |
|                            | Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                       | 50         | 1,2   | 0,1   | 3,4    | 16                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                     | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Vanduo su citrina                                                     | 150        | 0,05  | 0     | 0,69   | 3,24                  |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                    |            | 25,85 | 20,76 | 72,87  | 615,66                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                    |            | 15,97 | 8,75  | 70,17  | 506,82                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                       |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                 | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Virti varškėčiai (virtinukai)(tausojojantis)                          | 150        | 13,58 | 6,61  | 26,8   | 329,55                |
|                            | Grietinė                                                              | 20         | 0,48  | 6     | 0,62   | 58,6                  |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                             | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                        |            | 14,06 | 12,61 | 27,42  | 388,15                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                |            | 45,2  | 38,01 | 160,5  | 1361,75               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                |            | 35,32 | 26    | 290,88 | 1252,91               |

UAB"Lemanda"  
Direktorius

 Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas  
II savaitė/ KETVIRTADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| II savaitė/ KETVIRTADIENIS |                                                              |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Manų košė su sviestu(tausojantis)                            | 200        | 7,91  | 9,68  | 35,46  | 260,63                |
|                            | Trintos uogos                                                | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                 | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | Maistinė-energinė vertė                                      |            | 9,65  | 10,54 | 63,8   | 383,17                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Žaliųjų žirnelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 200        | 2,05  | 4,12  | 12,59  | 88,32                 |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                     | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
|                            | Bulvių plokštainis su kiauliena ir sviesto-grietinės padažu  | 200        | 15,66 | 16,72 | 27,66  | 347,43                |
| 1v                         | Apkepti varškėčiai, trintos uogos                            | 130/20     | 20,16 | 10,66 | 32,42  | 306,23                |
|                            |                                                              |            |       |       |        |                       |
| 2v                         | AUGALINIS Morkų troškinys su ryžiais                         | 200        | 3,73  | 11,49 | 38,25  | 291,31                |
|                            | Pjaustytos morkos(augalinis)                                 | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                            | Pjaustyti brokoliai (augalinis)                              | 50         | 3     | 0,4   | 5,7    | 29                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                            | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                            | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | 1 v Maistinė-energinė vertė                                  |            | 23,01 | 21,66 | 79,05  | 553,19                |
|                            | 2 v Maistinė-energinė vertė                                  |            | 11,84 | 16,73 | 75,7   | 497,07                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Varškės apkepas su ryžių kruopomis                           | 150        | 14,77 | 8,94  | 21,18  | 342,6                 |
|                            | Trintos uogos                                                | 15         | 0,74  | 0,42  | 10,8   | 49,91                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                    | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | Maistinė-energinė vertė                                      |            | 15,51 | 9,36  | 31,98  | 392,51                |
|                            | Raciono maistinė-energinė vertė                              |            | 48,17 | 41,56 | 174,83 | 1328,87               |
|                            | Raciono maistinė-energinė vertė                              |            | 37    | 36,63 | 314,33 | 1272,75               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

II savaitė/ PENKTADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                                                    |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Penkių rūšių kruopų košė su sviestu (tausojantis)                                                  | 200        | 7,49  | 8,18  | 38,93  | 254,06                |
|                            | Trintos uogos                                                                                      | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                                       | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                     |            | 9,23  | 9,04  | 67,27  | 376,6                 |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                                                    |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)                                       | 200        | 1,49  | 5,59  | 10,57  | 95,69                 |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                                           | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Jūrinių lydekų filė kotletai (konvekcijos režimu)                                                  | 80         | 14,29 | 5,14  | 12,57  | 152,56                |
|                            | Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                                                             | 100        | 2     | 0,11  | 18,32  | 81                    |
|                            | Bulvių košė (tausojantis)                                                                          | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02  | 99,98                 |
| 2v                         | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai | 150        | 24,65 | 5,81  | 38,25  | 245,79                |
|                            | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                       | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                            | Pomidorai skiltelemis (augalinis)                                                                  | 50         | 1     | 0,2   | 4,1    | 17                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                                  | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Vanduo su apelsinu                                                                                 | 150        | 0,01  | 0     | 0,82   | 3,59                  |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |            | 21,18 | 15,05 | 75,36  | 513,26                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |            | 29,44 | 12,02 | 72,08  | 506,51                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                                                    |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)                                       | 150        | 14,36 | 13,38 | 47,84  | 305,06                |
|                            | Pomidorų padažas su grietine                                                                       | 20         | 0,54  | 3,5   | 2,13   | 41,99                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                                          | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                     |            | 14,9  | 16,88 | 49,97  | 347,05                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                             |            | 45,31 | 40,97 | 192,6  | 1236,91               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                             |            | 53,57 | 37,94 | 331,95 | 1230,16               |

UAB "Lemanda"

Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

III savaitė/ PIRMADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Virti kietagrūdžiai makaronai su sūriu (tausojantis)                         | 200        | 10,86 | 11,96 | 36,76  | 296,93                |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                 | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | Sezoninis vaisius                                                            | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                               |            | 12,38 | 12,56 | 64,64  | 408,93                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (augalinis, tausojantis) | 200        | 4,26  | 6,73  | 30,91  | 174,23                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                     | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Kiaulienos maltiniai (konvekcijos režimu)(tausojantis)                       | 80         | 14,71 | 5,13  | 3,37   | 117,26                |
|                            | Bulvių košė (tausojantis)                                                    | 100        | 2,1   | 3,7   | 15,02  | 99,98                 |
|                            | Grikių košė( tausojantis)                                                    | 100        | 5,95  | 5,74  | 24,94  | 172,82                |
| 2v                         | AUGALINIS Daržovių užkepėlė su cukinijomis                                   | 180        | 8,1   | 12,59 | 34,56  | 323,9                 |
|                            | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                 | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                            | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                               | 50         | 0,8   | 0,2   | 2,3    | 11                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                            | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                                            | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                           |            | 28,02 | 18,22 | 80,68  | 563,75                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                           |            | 16,22 | 19,94 | 86,93  | 597,57                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                              |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                        | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Varškės ir morkų apkepas                                                     | 150        | 9,89  | 24,13 | 11,68  | 266,08                |
|                            | Grietinė 30%                                                                 | 30         | 0,72  | 9     | 0,93   | 98,2                  |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                    | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                               |            | 10,61 | 33,13 | 12,61  | 364,28                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                       |            | 51,01 | 63,91 | 157,93 | 1336,96               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                       |            | 39,21 | 65,63 | 309,5  | 1370,78               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos

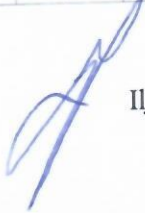
6-11 m. vaikų valgiaraštis

Direktorius Gediminas Urbonas

III savaitė/ ANTRADIENIS

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Avižinių kruopų košė su sviestu(tausojantis)                   | 200        | 7,36  | 6,59  | 32,74  | 219,79                |
|                            | Trintos uogos                                                  | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                   | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                 |            | 9,1   | 7,45  | 61,08  | 342,33                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)                         | 200        | 3,49  | 4,29  | 20,27  | 132,09                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                       | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Konvekcijos režimu kepta vištienos filė (tausojantis)          | 80         | 12,62 | 8,57  | 5,73   | 176,36                |
|                            | Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)                         | 100        | 2     | 0,11  | 18,32  | 81                    |
|                            | Virti viso grūdo ryžiai(augalinis, tausojantis)                | 100        | 2,31  | 0,33  | 26,4   | 120,45                |
| 2v                         | AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir kepiniais svogūnais | 200        | 12,34 | 12,75 | 38,06  | 316,39                |
|                            | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                             | 50         | 1,1   | 0,1   | 3,9    | 17                    |
|                            | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                              | 50         | 1     | 0,2   | 4,1    | 17                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                              | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                              | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                             |            | 21,82 | 13,71 | 70,86  | 510,34                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                             |            | 19,23 | 17,56 | 76,79  | 529,92                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                          | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Virti varškės kubeliai su grietine (tausojantis)               | 150        | 20,25 | 12,7  | 33,9   | 326                   |
|                            | Trintos uogos                                                  | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                      | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                 |            | 21,23 | 13,26 | 48,3   | 392,54                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                         |            | 52,15 | 34,42 | 180,24 | 1245,21               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                         |            | 49,56 | 38,27 | 318,11 | 1264,79               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

 Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Direktorius Gediminas Urbonas  
III savaitė/ TREČIADIENIS

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                                   |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                             | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Perlinių kruopų košė (tausojantis)                                                | 200        | 7,87  | 2,62  | 44,8   | 223,76                |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                      | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                 | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                    |            | 9,39  | 3,22  | 72,68  | 335,76                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                                   |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                             | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)                      | 200        | 2,67  | 3,24  | 20,1   | 115,37                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                          | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Mėsos (kiauliena)-grikių troškinys (tausojantis)                                  | 200        | 23,72 | 16,71 | 33,46  | 383,81                |
|                            | Virti lęšiai(tausojantis, augalinis)                                              | 100        | 0,8   | 0,48  | 24,32  | 140,12                |
| 2v                         | AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis | 200        | 10,31 | 7,48  | 37,63  | 259,03                |
|                            | Pjaustytos paprikos (augalinis)                                                   | 50         | 1,3   | 0,5   | 6,6    | 32                    |
|                            | Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                                   | 50         | 1,2   | 0,1   | 3,4    | 16                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                 | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Vanduo su citrina                                                                 | 150        | 0,05  | 0     | 0,69   | 3,24                  |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                |            | 30,19 | 20,77 | 74,02  | 594,62                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                |            | 17,54 | 11,54 | 78,19  | 581,84                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                                   |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                             | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais                                          | 150        | 9,32  | 14,51 | 41,08  | 290,35                |
|                            | Grietinė 30%                                                                      | 30         | 0,72  | 9     | 0,93   | 88,2                  |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                         | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                    |            | 10,04 | 23,51 | 42,01  | 378,55                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                            |            | 49,62 | 47,5  | 188,71 | 1308,93               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                            |            | 36,97 | 38,27 | 339,58 | 1296,15               |

UAB"Lemanda"  
Direktorius

 Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:



Vilniaus Naujininkų progimnazijos

Direktorius Gediminas Urbonas

III savaitė/ KETVIRTADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                  |            |       |       |        |                       |
|----------------------------|--------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                            | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)   | 200        | 5,3   | 6,9   | 29,01  | 220,34                |
|                            | Trintos uogos                                    | 20         | 0,98  | 0,56  | 14,4   | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                     | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                   |            | 7,04  | 7,76  | 57,35  | 342,88                |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                  |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                            | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)   | 200        | 8,47  | 5,63  | 13,93  | 120,25                |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                         | 20         | 1,3   | 0,22  | 10,46  | 47,44                 |
| 1v                         | Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis) | 150/20     | 15,35 | 16,88 | 41,82  | 371,39                |
|                            | Varškės apkepas su grietine                      | 150/20     | 17,35 | 14,32 | 35,62  | 348,4                 |
| 2v                         | AUGALINIS Lęšių troškiny su daržovėmis           | 200        | 13,91 | 10,15 | 35,12  | 296,42                |
|                            | Pjaustytos morkos(augalinis)                     | 50         | 1     | 0,2   | 8,7    | 41                    |
|                            | Pjaustyti brokoliai (augalinis)                  | 50         | 3     | 0,4   | 5,7    | 29                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                | 100        | 0,76  | 0,3   | 13,94  | 56                    |
|                            | Geriamasis vanduo                                | 150        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>               |            | 29,12 | 23,33 | 80,61  | 609,08                |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>               |            | 27,68 | 16,6  | 87,85  | 534,11                |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                  |            |       |       |        |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                            | Išėiga (g) | B     | R     | A      | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Apkepti varškėčiai su trintomis uogomis          | 150/30     | 15,57 | 13,73 | 37,92  | 358,25                |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                        | 200        | 0     | 0     | 0      | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                   |            | 15,57 | 13,73 | 37,92  | 358,25                |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>           |            | 51,73 | 44,82 | 175,88 | 1310,21               |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>           |            | 50,29 | 38,09 | 321,08 | 1235,24               |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

Ilja Lepiochinas

Tvirtinu:   
Vilniaus Naujininkų progimnazijos  
Direktorius Gediminas Urbonas  
III savaitė/ PENKTADIENIS

6-11 m. vaikų valgiaraštis

| Pusryčiai 8.30-9.00 val    |                                                                                                |             |              |              |               |                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g)  | B            | R            | A             | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)                                                      | 200         | 7,56         | 7,29         | 36,67         | 234,35                |
|                            | Trintos uogos                                                                                  | 20          | 0,98         | 0,56         | 14,4          | 66,54                 |
|                            | Nesaldinta arbatžolių arbata                                                                   | 200         | 0            | 0            | 0             | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |             | <i>9,3</i>   | <i>8,15</i>  | <i>65,01</i>  | <i>356,89</i>         |
| Pietūs 10.35-11.40 val     |                                                                                                |             |              |              |               |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g)  | B            | R            | A             | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Barščių sriuba (augalinis, tausojantis)                                                        | 200         | 3,14         | 5,76         | 13,76         | 114,2                 |
|                            | Pilno grūdo ruginė duona                                                                       | 20          | 1,3          | 0,22         | 10,46         | 47,44                 |
| 1v                         | Keptos menkės filė juostelės (konvekcijos režimu)(tausojantis)                                 | 70          | 20,28        | 10,87        | 6,52          | 201,76                |
|                            | Virti viso grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)                                            | 100         | 3            | 0,2          | 13,6          | 69                    |
|                            | Bulvių košė (tausojantis)                                                                      | 100         | 2,1          | 3,7          | 15,02         | 99,98                 |
| 2v                         | AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis(cukinija, morkos, pomidorai) | 250(180/70) | 7,46         | 8,12         | 52,58         | 343,42                |
|                            | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                                             | 50          | 1,1          | 0,1          | 3,9           | 17                    |
|                            | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                              | 50          | 1            | 0,2          | 4,1           | 17                    |
|                            | Sezoninis vaisius                                                                              | 100         | 0,76         | 0,3          | 13,94         | 56                    |
|                            | Vanduo su apelsinu                                                                             | 150         | 0,01         | 0            | 0,82          | 3,59                  |
|                            | <i>1 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                             |             | <i>28,92</i> | <i>20,85</i> | <i>66,28</i>  | <i>556,97</i>         |
|                            | <i>2 v Maistinė-energinė vertė</i>                                                             |             | <i>14,76</i> | <i>14,7</i>  | <i>84,8</i>   | <i>539,06</i>         |
| Pavakariai 13.30-14.30 val |                                                                                                |             |              |              |               |                       |
|                            | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Išėiga (g)  | B            | R            | A             | Energinė vertė (kcal) |
|                            | Virti kietagrūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena                          | 100/40      | 13,03        | 6,07         | 11,65         | 340,65                |
|                            | Nesaldinta žolelių arbata                                                                      | 200         | 0            | 0            | 0             | 0                     |
|                            | <i>Maistinė-energinė vertė</i>                                                                 |             | <i>13,03</i> | <i>6,07</i>  | <i>11,65</i>  | <i>340,65</i>         |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                         |             | <i>51,25</i> | <i>35,07</i> | <i>142,94</i> | <i>1254,51</i>        |
|                            | <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>                                                         |             | <i>37,09</i> | <i>28,92</i> | <i>292,75</i> | <i>1236,6</i>         |

UAB "Lemanda"  
Direktorius

  
Ilja Lepiochinas