

Maitinimo valgiaraštis 5-8 klasių mokiniams.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis)	5Sr	125	1,11	2,62	6,94	51,79
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Maltas kiaulienos kotletas (tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Biri grikių košė (tausojanti)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Morkų- obuolių salotos	12S	50	1,28	2,34	13,83	71,04
Stalo vanduo		150	0	0	0	0
Arba sultys						
Iš viso:			25,85	26,65	115,89	720,18

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis/tausojantis)	16Sr	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Varškės-morkų apkepas (tausojantis)	18Pap.	122/78	24,71	24,00	37,58	361,90
Uogienės-grietinės padažas	14P/15P	20	0,27	3,00	7,40	56,40
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Stalo vanduo arba sultys		150	0	0	0	0
Iš viso:			32,87	30,94	108,10	705,60

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (augalinis/tausojantis)	11Sr	125	1,33	2,59	9,15	60,78
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Vištienos filė (tausoj.konvekc.garai)	31A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Virti makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,12	2,42	28,84	166,18
Kopūstų salotos su morkomis	1S	50	0,67	4,79	3,07	53,63
Vanduo su citrina arba sultys		150	0	0	0	0
Iš viso:			33,01	26,55	87,06	704,14


Direktore
Anžela ČernienėVilniaus Gabijos progimnazija
direktorius


Maitinimo valgiaraštis 5-8 klasių mokiniams.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba(tausoj)	25Sr	125	3,45	3,66	12,17	95,43
Sezoniniai vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Žuvies kepinukai (tausojantis,garai,konvek.kros.)	42A	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Bulvių-morkų košė (tausoj.)	4Gar	100	2,10	1,40	14,80	181,40
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Vanduo su citrina arba sultys		150	0	0	0	0
Iš viso:			25,13	28,60	67,89	714,05

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėm, kopūstais, šaldytom daržovėm, morkom ir svogūnais (augalinis/tausojantis)	13Sr	25/15/27,60/15/7,5 0	1,95	4,76	10,47	85,56
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištienos plovav (tausojantis)	3A	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Marinuoti agurkai	45Š	40	1,12	0	0,52	6,40
Vanduo su spanguolemis arba sultys		150	0	0	0	0
Iš viso:			43,18	22,61	88,51	700,39

Tvirtinu: Direktorė Anžela Černienė



Direktorė
Anžela Černienė

Vilniaus Gabijos progimnazija
direktorius

Andrius Kuška

Maitinimo valgiaraštis 5-8 klasių mokiniams.

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis/tausojantis)	22Sr	125	0,80	2,65	7,36	53,77
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Maltas vištienos kotletas (tausojantis, konvek.)	35A	75	15,82	15,71	5,38	272,66
Biri grikių košė (tausojanti)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Kopūstų salotos su morkomis	1S	50	0,67	4,79	3,07	53,63
Vanduo arba sultys		150	0	0	0	0
		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			25,71	30,72	73,43	696,89

2 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis/tausojantis)	16Rs	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Žuvies šnicelis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	43A	51/24	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių košė (tausojanti)	4Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Burokėlių salotos su žal. žirnel	17S	75	1,89	10,89	9,30	132,19
Vanduo su meta arba sultys		150	0	0	0	0
		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,31	30,96	92,13	708,16

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis/tausojantis)	2Sr	125	2,18	2,66	11,68	73,43
Juoda duona/ grietinė	1Š	40/5	3,08	2,02	20,68	101,25
Virtinukai su varške (tausojantis)	70A	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Grietinė	14P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Sultys arba						
Vanduo su apelsinu		150	0	0	0	0
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			25,13	24,92	107,20	719,62


Anžela Černienė
Direktore

Andrius Kniška
Direktorius

Maitinimo valgiaraštis 5-8 klasių mokiniams.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojanti)	25Sr	125	2,93	3,76	11,66	86,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Kalakutienos troškiny su morkomis, svogūnias ir bulvėmis (tausojantis)	2A	100/100	28,92	15,29	16,76	315,47
Kopūstų salotos su morkomis	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Vanduo su braskėmis		150	0	0	0	0
Arba sultys		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			37,67	29,75	82,96	707,53

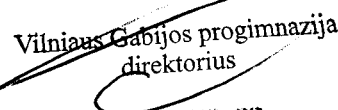
2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis/tausojantis)	16Sr	125	2,91	2,68	11,71	77,20
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,30
Naminės dešrelės (tausojant.)	37A	100	7,18	14,40	0,94	287,04
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Saliery-morkų- obuolių salotos	59S	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Vanduo su citrina arba sultys		150	0	0	0	0
			0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			18,85	27,96	74,86	716,80

Tvirtinu: Direktorė Anžela Černienė

 Direktorė
Anžela Černienė

 Vilniaus Gabijos progimnazija
direktorius
Andrius Kniška

Maitinimo valgiaraštis 5-8 klasių mokiniams.

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis/tausojantis)	9Sr	12	1,63	3,27	8,06	64,96
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	100	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	2Š	75	0,54	4,79	2,24	50,78
Vanduo su vaisiais arba sultys		150	0	0	0	0
		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			32,44	30,55	94,44	700,00

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	24Sr	125	3,55	3,95	11,18	87,70
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištien.kepinukai(tausoj.konvek)	33A	100	22,06	16,70	11,41	281,91
Perlinių kruopų košė(tausoj)	101A	50	1,60	1,55	12,20	64,76
Burokėlių salotos	16S	100	0,78	7,05	5,55	83,53
Vanduo su obuoliais		150	0	0	0	0
			1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			32,47	30,36	88,74	716,70

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ž.žirneliais (augalinis/tausojantis)	12Sr	125	1,18	2,60	7,74	55,45
Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Varškės apekpas (tausojantis)	84A	100/50	29,91	18,17	37,45	455,83
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Uogienės-grietinės padažas	14P/15P	20	0,27	3,00	7,40	56,40
Vanduo su citrina		150	0	0	0	0
Grietinė	1Š	1,60	0,76	4,42	32,00	25,12
Iš viso:			34,09	28,89	115,29	710,30

Direktore

Anžela Černienė


Vilniaus Gabijos progimnazija
2020 m. gegužės 28 d.

Andrius Kniška

Maitinimo valgiaraštis 5-8 klasių mokiniams.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis/tausojantis)	23Sr	125	1,22	2,72	9,24	62,32
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Žuvies maltinis (tausojantis garuose)	44A	100	12,08	11,36	12,56	198,23
Salierų-morkų-obuolių salotos	59S	100	0,94	9,68	9,48	118,76
Ryžiai su morkomis ir ž. žirneliais (tausojantis)	5Gar/9Gar	100	2,28	2,42	18,20	94,88
Vanduo su meta arba sultys		150	0	0	0	0
		150	2,28	0,90	41,82	149,00
Iš viso:			21,66	27,60	111,82	709,79

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis)	7Sr	125	0,64	2,55	3,88	39,32
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	3,08	2,02	10,34	50,60
Trošk. paukštiena su morkom, ž. žirnel, žied. kopūstais ir šparaginėm pupelėm (tausojantis)	31A/12Gar	100/200	14,18	12,40	6,18	180,04
Virti makaronai (tausojantis)	8Gar	150	6,20	5,13	43,25	249,27
Sultys arba		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Vanduo su spanguolemis		150	0	0	0	0
Iš viso:			26,38	23,00	105,47	687,23

Tvirtinu: Direktorė Anžela Černienė

Direktorė
Anžela Černienė

Vilniaus Gabijos progimnazija
direktorius

Andrius Kniška