

**VILNIAUS GEROSIOS VILTIES PROGIMNAZIJA**

\* Skroblų g. 3A, Vilnius 03144



TVIRTINU  
UAB „TOMILJA“ direktorė  
*Tomilija Kazakevič*  
Tomilija Kazakevič



TVIRTINU  
Mokyklos direktorė  
*Aušra Rakauskienė*  
Aušra Rakauskienė  
2025-01-03

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6-10 metų vaikams**

**Įstaigos darbo laikas:  
nuo 8.00 iki 17.00 val.**

Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktore Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



I savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

**Pirmadienis**

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kepti konvekciniėje kiaulienos gabaliukai pomidorų padažė (tausojantis)	11A	50/15	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Žali žirneliai (augalinis)	49S	30	1,92	0,12	3,30	24,90
<b>Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais ( augalinis)(tausojantis)</b>	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,21</b>	<b>32,63</b>	<b>67,24</b>	<b>654,98</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

**Antradienis**

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris,, (augalinis)(tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti su garais vištienos kukuliai su sėzamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,91	10,69	4,77	203,03
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
<b>Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)</b>	3-5/100 AT	140				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62 A	50	0,74	1,29	5,24	35,52
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,24	0,24	7,80	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>29,84</b>	<b>22,49</b>	<b>65,54</b>	<b>584,00</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



I savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,6/	135,8/
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50 (20/20/10)	0,24	0,24	7,80	34,32
<b>Ryžių plovos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)</b>	5-5/106AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>38,34</b>	<b>31,30</b>	<b>81,90</b>	<b>602,87</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Ketvirtadienis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis * (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
<b>Grietinė (30%rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
<b>Žaliųjų žirnelių troškiny su daržovėmis ir bolivinės balandos kruopomis (augalinis) (tausojantis)</b>	4-5/102AT	140				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>30,41</b>	<b>20,47</b>	<b>74,52</b>	<b>609,11</b>

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



Tvirtinu:  
 UAB „TOMILIJA“  
 Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

**Penktadienis**

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
<b>I v-</b> Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies filė (jūros lydeka) kepsneliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
<b>II v-</b> Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	30A	50	12,25	3,52	4,41	98,52
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Šviežių morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,99
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,79	0,06	4,22	34,32
<b>III var – Indiškasis karis (augalinis) (tausojantis)</b>	9P	100/100				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>I varinatas Iš viso:</b>			<b>24,97</b>	<b>22,32</b>	<b>66,89</b>	<b>578,61</b>
<b>II variantas Iš viso:</b>			<b>22,71</b>	<b>19,85</b>	<b>67,25</b>	<b>546,86</b>

Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

147,77	129,21	356,09	3029,57
--------	--------	--------	---------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



II savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

**Pirmadienis**

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	150	18,22	5,51	23,96	245,33
<b>Ryžių plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)</b>	5-5/106AT	140				
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 2	70	1,35	2,28	19,34	103,71
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,73</b>	<b>13,13</b>	<b>79,84</b>	<b>567,84</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

**Antradienis**

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	27Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Kepti konvekciniėje krosnelyje kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	70	14,00	2,79	0,78	84,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
<b>Daržovių šiupinys ( bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)</b>	4-5/100T	140				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	70	2,42	5,07	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>26,12</b>	<b>14,36</b>	<b>82,14</b>	<b>568,13</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevičė



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



II savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių-špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkaiteje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Perlinis kuskusas(tausojantis)	15Gar	70	2,66	0,01	1,62	78,40
<b>Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)</b>	5-5/103AT	140				
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,05</b>	<b>30,62</b>	<b>35,61</b>	<b>609,29</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Ketvirtadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su konservuotais persikais (tausojantis)	86A	150	23,09	17,32	29,53	342,34
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* ( braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
<b>Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)</b>	3-5/100AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>28,18</b>	<b>30,23</b>	<b>68,80</b>	<b>629,84</b>

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Tvirtinu:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



II savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
<b>I var</b> – Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvis ( menkė) šnicelis su sėlenomis (tausojantis)	42A	75	14,72	12,46	6,35	194,41
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su <b>sviestu 82%</b> (tausojantis)	4Gar	75	1,7	2,84	12,14	80,82
<b>II var</b> – Konvekciniėje krosnelėje kepti „Karališki“ balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	63A	100	15,19	10,37	5,62	173,38
<b>Grietinės (30%)</b> – pomidorų padažas (tausojantis)	2Pad	30	0,71	5,21	2,85	60,86
<b>III var</b> – Pupelių troškiny su moliūgų ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	5-5/105AT	180				
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>I var</b>	<b>Iš viso:</b>		<b>21,06</b>	<b>27,24</b>	<b>55,60</b>	<b>558,22</b>
<b>II var</b>	<b>Iš viso:</b>		<b>23,31</b>	<b>29,61</b>	<b>65,17</b>	<b>626,16</b>

Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>135,38</b>	<b>117,95</b>	<b>331,56</b>	<b>3001,26</b>
---------------	---------------	---------------	----------------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

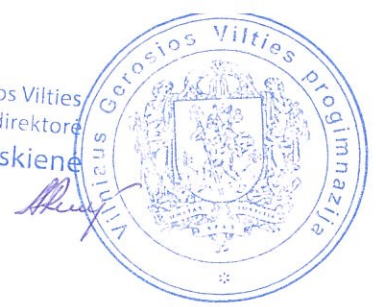
\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



III savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
<b>Ryžių plovai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)</b>	5-5/106AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,22</b>	<b>25,50</b>	<b>68,03</b>	<b>607,17</b>

\* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į tiršta šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/28AT., B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Antradienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių ( lešių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,81
Konvekciniėje krosnelėje kepti su garais jautienos kukulaičiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	12-7/142T	70	10,50	4,39	6,24	106,45
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis)	2-3/60A	70	4,80	50,74	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių) *		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
<b>Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais ( augalinis)(tausojantis)</b>	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>30,27</b>	<b>67,18</b>	<b>83,39</b>	<b>585,71</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.



Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



III savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkajetėje vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	50	0,69	2,45	2,76	35,83
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
<b>Indiškas karis</b>	9P	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>32,69</b>	<b>24,72</b>	<b>49,64</b>	<b>604,07</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Ketvirtadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* (braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	0,2	0,18	0,08	1,94	8,20
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
<b>Daržovių ir lešių troškiny (augalinis) (tausojantis)</b>	5-5/103T	160				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>33,10</b>	<b>25,20</b>	<b>71,71</b>	<b>599,40</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė



III savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
<b>I var</b> – Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies (lydekų ir lašišos) filė paplotėliai (tausojantis)	101A	50	10,33	8,11	2,64	124,86
<b>II var</b> – Konvekciniėje krosnelėje kepti veršienos-kiaulienos voleliai (tausojantis)	26A	50	14,62	6,59	3,46	136,10
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	11Gar	100	3,01	3,99	12,84	94,04
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
<b>III var</b> - Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su augalinė grietinėlė 15% (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>I var</b>	<b>Iš viso:</b>		<b>35,32</b>	<b>26,60</b>	<b>149,13</b>	<b>607,82</b>
<b>II var</b>	<b>Iš viso:</b>		<b>39,61</b>	<b>25,08</b>	<b>149,95</b>	<b>619,06</b>

Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

162,89	167,68	422,72	3015,41
--------	--------	--------	---------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič