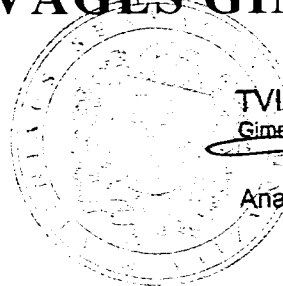


VILNIAUS SENVAGĖS GIMNAZIJA



TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 8 iki 15 val.



Direktorius
Sergejus Bojedovas . . .

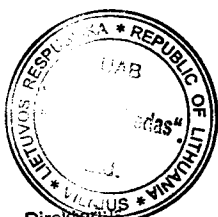
1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis patiekalas)	27Sr	150	4,44	6,438	15,324	136,01
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	3A	200 (80/120)	25.73	11.64	32.15	336.25
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4S	90	0.80	6,4	5,58	83,08
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)(augalinis)		90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo		100	00	00	00	00
Sezoniniai vaisiai		90	0.80	6,4	5,58	83,08
		Iš viso:	33,61	31,558	78,894	732,94



Direktorius
Sergejus Bojedovas.

[Handwritten signature]

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	10Sr	150/10/10	2,352	5,65	9,528	95,172
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis patiekalas)	80A	120	27.46	8.73	7.08	216.71
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	6Gar	150	4.49	3.82	34.35	189.70
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo		200	00	00	00	00
Iš viso:			37,592	37,26	80,768	796,992



Direktorius
Sergejus Bojedovas . *[Signature]*



TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis patiekalas)	17Sr	150/20	4,986	4,536	8,01	90,19
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis patiekalas)	53A	200/40	16,40	11,72	43,16	337,96
Pekino kopūstų su švž. daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	24S	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		90	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		200	00	00	00	00
Iš viso:			24,846	26,976	88,14	679,22



Dir. Sergejus Bojedovas.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pupelių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,546	3,258	14,274	91,44
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos kotletai (tausojantis patiekalas)	29A	120	26.62	12.30	6.18	241.87
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, ridikėlių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	23S	100	0,94	18,13	4,06	176,51
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		200	00	00	00	00
Iš viso:			34,116	36,298	54,164	663,44



Direktorius
Sergejus Bojedovas .

(Signature)

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su žuvies kukulaičiais (tausojantis patiekalas)	18Sr	150/30	4,416	3,738	10,362	89,268
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Žuvies kepinukai (tausojantis patiekalas)	42A	75/20	16,60	21,65	4,39	276,79
Biri grikių košė (tausojantis patiekalas)	7 Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Morkų, obuolių salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	14S	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			26,556	30,628	71,062	659,138



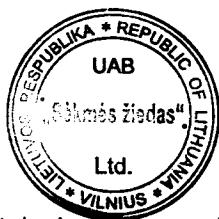
Direktorius
Sergejus Bojedovas . *S. Bojed.*

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Ana Staniukėnienė

2 savaitė
Pirmadienis

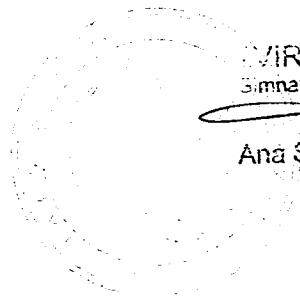
Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	5Sr	150/10	1,2	4,944	4,98	63,90
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Paukštienos šlaunelės, blauzdelės su česnaku ir morkomis (tausojantis patiekalas)	33A	100/30	22,06	16,69	11,41	281,91
Biri grikių košė (tausojantis patiekalas)	7 Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pomidorų, agurkų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		200	00	00	00	00
Iš viso:			29,75	31,074	65,72	649,03



Direktorius
Sergejus Bojedovas .

S. Bojedovas



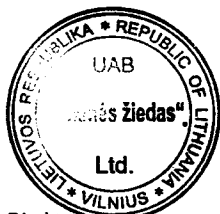
VIRTINU
Simnazijos direktore

Ana Staniukėnienė

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	9Sr	150/10	2,1	5,724	9,87	95,532
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Maltas paukštiesenos šnicelis	35A	100/30	21,0	28,15	7,17	363,55
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Daržovių salotos su paprika ir aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			27,94	50,904	59,69	791,292



Direktorius
Sergejus Bojedovas.

Sergejus Bojedovas

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Ana Staniukėnienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	24Sr	150/10	4,26	4,74	13,416	105,24
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės apkepas su razinomis	85A	200/30	29,68	17,87	39,78	438,68
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4S	50	0.44	3,6	3,10	46,16
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai		50	0.20	0.20	6,50	28,60
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			36,26	26,93	77,856	690,32



Direktorius
Sergejus Bojedovas .

[Signature]



TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis patiekalas)	22Sr	150/10	1,11	5,022	9,03	82,11
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Lietiniai (su varške, mesa, dešrelėmis)	70A	200/100/30	40,61	39,28	76,33	791,49
Pomidorų, agurkų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	42S	50	0,625	3,08	1,82	35,85
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai		50	0.20	0.20	6,50	28,60
Vanduo		200	00	00	00	00
Iš viso:			44,225	48,102	108,74	1009,69



Direktorius
Sergejus Bojedovas .

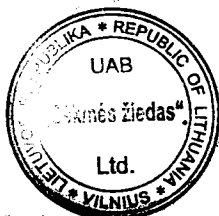
TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,498	3,222	14,046	92,64
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais žuvies maltiniai (tausojantis)		120	26.50	6.36	8.95	199.02
Biri grikių košė (tausojantis patiekalas)	7 Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)		90	0.36	0.36	11,70	51,48
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			36,688	31,232	78,196	724,06



Direktorius
Sergejus Bojedovas . *S. Bojedovas*

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėniene

3 savaitė
Antradienis

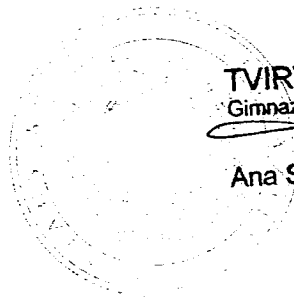
Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	12Sr	150/10	1,554	4,914	9,474	84,12
Graikiškas jogurtas (2%)		5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Bulvių plokštainis	47A	200/40	6,11	12,23	48,64	327,64
Kepti garuose žuvies maltinukai (tausojantis)		100	22.08	5.30	7.46	165.85
Pekino kopūstų, ridikėlių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	23S	50	0,42	9,60	2,03	88,45
Sezoniniai vaisiai		50	0.20	0.20	6,50	28,60
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			32,294	32,664	82,784	740,86



Direktorius
Sergejus Bojedovas

(Signature)



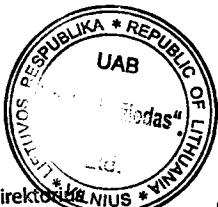
TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,546	3,258	14,274	91,44
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Jautienos kotletai (tausojantis patiekalas)	28A	100/40	17,45	19,16	17,92	309,72
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			26,586	43,548	71,414	760,56



Sergejus Bojedovas



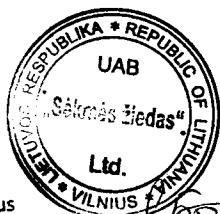
TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

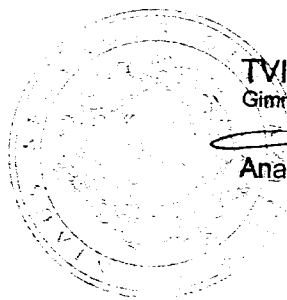
Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir raug. kopūstais (augalinis, tausojantis patiekalas)	3Sr	150	2,322	4,968	9,444	84,522
Graikiškas jogurtas (2%)		5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Žuvies šnicelis (tausojantis patiekalas)	43A	100/30	19,62	16,60	8,47	259,21
Perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,30	1,83	9,93	58,36
Kopūstų, morkų ir pomidorų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	8S	100	1,09	18,15	5,67	181,57
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			27,402	42,528	59,474	708,582



15

Direktorius
Sergejus Bojedovas



TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė
Ana Staniukėnienė

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	19Sr	150	1,512	4,932	8,268	78,72
Viso grūdo ruginė duona (Juoda)	1Š	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	9A	100(65/ 25)	17.73	10.26	4.71	182.09
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	100	7,26	6,57	39,93	243,45
Daržovių salotos su paprika (augalinis, tausojantis patiekalas)	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo		100	00	00	00	00
Iš viso:			30,322	36,922	84,498	773,8



Direktorius
Sergejus Bojedovas

Sergejus Bojedovas