

**VILNIAUS R. MAIŠIAGALOS KUN. JUZEFO OBREMBSKIO GIMNAZIJA**



TVIRTINU

Direktorė Violeta Brodovska

*V. Brodovska*

2022 m. lapkričio 8 d.

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

7 – 10 metų amžiaus grupė

11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

1 savaitė

Pirmadienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6 Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Apkeptas natūralus kotletas	24 A	75	15,84	16,55	2,76	220,21
Senelio košė	6 Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Marinuoti agurkai	45 S	100	2,80	-	1,30	16,00
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>682,62</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6 Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Apkeptas natūralus kotletas	24 A	100	21,12	22,07	3,68	293,61
Senelio košė	6 Gar	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Marinuoti agurkai	45 S	100	2,80	-	1,30	16,00
Kompotas	12 G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Viso:</b>						<b>982,75</b>

1 savaitė

Antradienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	11 Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Jautienos befstrogenas	7 A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Penkių grūdų dribsnių košė	104 A	100	3,92	3,93	16,00	117,00
Kopūstų salotos	1 S	50	0,67	4,79	3,07	53,65
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						0,00
<b>Viso:</b>						<b>787,07</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	11 Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Jautienos befstrogenas	7 A	100/60	31,85	25,29	7,00	377,91
Penkių grūdų dribsnių košė	104 A	100	3,92	3,93	16,00	117,00
Kopūstų salotos	1 S	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						0,00
<b>Viso:</b>						<b>924,11</b>

1 savaitė

Trečiadienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Varškėčiai	83 A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
30% grietinė	14 P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		40	0,38	0,15	24,46	21,45
<b>Viso:</b>						<b>724,59</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kepta paukštienos filė	31 A	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Sviesto ir grietinės padažas	3 P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Varškėčiai	83 A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
30% grietinė	14 P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorai	44 Sal	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vanduo						0,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>919,88</b>

1 savaitė

Ketvirtadienis

### PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių ž. žirn. sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su kiauliena	56 A	100	7,13	9,46	25,05	210,59
30% grietinė	14 P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Razinų kompotas	8 G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>667,34</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių ž. žirn. sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su kiauliena	56 A	200	14,26	18,92	50,10	421,18
Sviesto ir grietinės padažas	3 P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Razinų kompotas	8 G	150	0,56	0,14	25,29	99,26
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>883,76</b>

1 savaitė

Penktadienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1 Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies maltinis	44 A	75	12,08	15,14	12,56	198,23
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pikantiškos burokėlių salotos	20 S	50	1,17	2,48	4,11	40,17
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>683,22</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1 Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies maltinis	44 A	100	16,10	15,14	16,74	264,31
Bulvių košė	4 Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Pikantiškos burokėlių salotos	20 S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>842,86</b>

2 savaitė

Pirmadienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9 Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kiaulienos šnicelis (kotletas)	15 A	75	15,87	14,64	8,47	229,34
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	8 S	50	0,61	3,33	2,84	41,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		40	0,38	0,15	24,46	21,45
<b>Viso:</b>						<b>658,23</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9 Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kiaulienos šnicelis (kotletas)	15 A	100	21,16	19,51	8,47	265,79
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	8 S	50	0,61	3,33	2,84	41,33
Kompotas	12 G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>						<b>849,37</b>

2 savaitė

Antradienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	15 Sr	250/10	6,05	5,55	23,41	155,78
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta paukštiena su morkomis ir svogūnais	30 A	75	25,05	10,27	2,67	201,44
Makaronai	8 Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Daržovių salotos su paprika	7 S	50	0,62	6,84	2,98	71,72
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		40	0,38	0,15	24,46	21,45
<b>Viso:</b>						<b>662,05</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	15 Sr	250/10	6,05	5,55	23,41	155,78
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta paukštiena su morkomis ir svogūnais	30 A	100	33,40	13,69	3,56	286,70
Makaronai	8 Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Daržovių salotos su paprika	7 S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		40	0,38	0,15	24,46	21,45
<b>Viso:</b>						<b>902,12</b>



2 savaitė

Ketvirtadienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba su grietine	12 Sr	250/10	2,50	8,19	15,79	140,20
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Balandėliai su mėsa (kiauliena)	64 A	100	9,58	11,94	14,24	178,38
Grietinės – pomidorų padažas	2 P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Kompotas	12 G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Viso:</b>						<b>753,50</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba su grietine	12 Sr	250/10	2,50	8,19	15,79	140,20
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Balandėliai su mėsa (kiauliena)	64 A	200	18,94	22,15	18,68	336,48
Grietinės – pomidorų padažas	2 P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	47,77
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Viso:</b>						<b>910,39</b>

2 savaitė

Penktadienis

## PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trinta daržovių sriuba	13 Sr	250	3,88	9,52	20,94	171,13
Juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepsnys	39 A	75/15	14,72	9,82	3,38	159,65
Grietinės padažas su pomidorų padažu		15	0,36	2,61	1,43	30,43
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių mišrainė	21 S	100	3,25	8,68	12,37	133,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>745,09</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trinta daržovių sriuba	13 Sr	250	3,88	9,52	20,94	171,13
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys	39 A	100/20	19,62	13,09	4,50	212,86
Grietinės padažas su pomidorų padažu		20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4 Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių mišrainė	21 S	100	3,25	8,68	12,37	133,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>905,22</b>

3 savaitė

Pirmadienis

### PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9 Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Troškinta kalakutiena (su daržovėmis)	30 A	75/30	20,67	13,19	2,67	209,78
Biri perlinių kruopų košė	6 Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Kopūstų ir porų salotos	6 S	50	0,59	7,15	3,75	77,27
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>716,40</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9 Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kalakutiena (su daržovėmis)	30 A	100/40	27,57	17,59	3,50	279,70
Biri perlinių kruopų košė	6 Gar	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Kopūstų ir porų salotos	6 S	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						0,00
<b>Viso:</b>						<b>938,16</b>

3 savaitė

Antradienis

### PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Jautienos guliašas ir daržovės	1 A	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Makaronai	8 Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Morkų salotos su česnakais	11 S	50	0,53	2,52	4,38	38,48
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Vanduo						0,00
<b>Viso:</b>						<b>658,80</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Jautienos guliašas ir daržovės	1 A	100/60	31,85	25,29	7,00	377,91
Makaronai	8 Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Morkų salotos su česnakais	11 S	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Vanduo						0,00
<b>Viso:</b>						<b>918,25</b>

3 savaitė

Trečiadienis

### PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22 Sr	250/10	1,85	8,37	15,05	136,85
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kepta vištienos šlaunelės mėsa	32 A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri kvietinių kruopų košė su morkomis	27*Gar	100	4,21	2,76	18,86	110,28
Morkų, obuolių ir porų salotos	14 S	50	0,63	3,11	4,23	44,40
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>692,53</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22 Sr	250/10	1,85	8,37	15,05	136,85
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kepta vištienos šlaunelės mėsa	32 A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Biri kvietinių kruopų košė su morkomis	27 Gar	100	4,21	2,76	18,86	110,28
Morkų, obuolių ir porų salotos	14 S	100	1,25	6,22	8,47	88,80
Kompotas	12 G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>846,65</b>

3 savaitė

Ketvirtadienis

### PIETŪS

6-10 metų mokiniams

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Energetinė vertė kcal</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1 Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Virtų bulvių cepelinai su jautiena/kiauliena	53 A	100	14,20	10,15	32,49	273,04
Sviesto ir grietinės padažas	3 P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>762,00</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Energetinė vertė kcal</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1 Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Virtų bulvių cepelinai su jautiena/kiauliena	53 A	200	18,94	13,54	43,31	364,09
Sviesto ir grietinės padažas	3 P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>950,54</b>

3 savaitė

Penktadienis

### PIETŪS

6-10 metų mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trinta daržovių sriuba	13 Sr	250	3,88	9,52	20,94	171,13
Juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepsnys	39 A	75/15	14,72	9,82	3,38	159,65
Grietinės padažas su pomidorų padažu		15	0,36	2,61	1,43	30,43
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių mišrainė	21 S	100	3,25	8,68	12,37	133,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>745,09</b>

11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trinta daržovių sriuba	13 Sr	250	3,88	9,52	20,94	171,13
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys	39 A	100/20	19,62	13,09	4,50	212,86
Grietinės padažas su pomidorų padažu		20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4 Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių mišrainė	21 S	100	3,25	8,68	12,37	133,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>						<b>905,22</b>