

PATVIRTINTA
Molėtų gimnazijos direktoriaus
2020 m. sausio 2 d.
įsakymu Nr. V-2

MOLĖTŲ GIMNAZIJA

Jaunimo g. 5, LT-33127, Molėtai, kodas 191227820

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(11 ir vyresnių metų vaikams)

Įstaigos darbo laikas
nuo 8.00 iki 16.30

1 savaitė
pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis, (augalinis) (tausojantis)	21S	300g	6,2	6,9	48,7	282,0
Orkaitėje keptas žuvis (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	11Ž	160g	28,4	7,7	3,2	195,3
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	9P	60g	0,8	4,3	5,6	64,3
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	12G	130g	2,3	1,6	16,1	88,2
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	31S	170g	2	8,9	6,4	114
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	39,6	29,5	80	743,7

1 savaitė
antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5S	300g	2,7	12,7	27,9	236,5
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	10g	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	21M	131/29g	28,2	18	7,1	303,3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	23S	110g	1,3	10,7	4,8	120,5
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0

Iš viso:	-	-	35,5	42,3	57,4	752,3
-----------------	---	---	-------------	-------------	-------------	--------------

1 savaitė
trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	32S	200g	7,9	10,9	44,9	309,5
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	10g	0,5	0,3	0,5	5,9
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvių, morkų, žirnelių, kopūstų) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	84/96g	19,4	8,6	20,8	237,7
Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,2	86,0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	130g	2,5	9,3	11,5	139,3
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	33,1	29,7	94,8	778,5

1 savaitė
ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)						
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	140g	34,1	16,6	7,4	315,8
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82)	3-3/53T	110g	2,8	1,3	25	122,8
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai,	4-7/142AT	120g	3,9	5,6	19,1	142,5

salierai) su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)						
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	70g	0,2	0,1	1,6	8,5
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	44,7	30	79,5	766,9

1 savaitė
penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	300g	8,5	3,7	32,2	196,1
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	10g	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	130g	26,3	17,2	4,6	278,7
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	110g	6,1	3,7	34	193,7
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	100g	0,3	0,2	2,3	12,2
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100g	1,8	2,8	10	72,7
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	43,5	27,9	83,5	759,4

2 savaitė
pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	300g	4,7	6,7	32,5	209,5
Kepta su garais riebi (lašiša, skumburė, šamas) žuvis su žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	125g	21,4	28,3	0,6	343,0
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	120g	2,5	0,1	22,6	101,5
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	130g	1,9	3,4	13,6	92,4
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	30,6	38,5	69,3	746,4

2 savaitė
antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	300g	9,8	8,4	39,3	271,7
Nesaldintas jogurtas	-	20g	0,94	0,5	0,9	11,9
Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti kalakutienos maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10-8/161T	150g	26,5	3,8	5,2	161,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	3-5/105AT	150g	4,5	3,8	34,4	189,8

Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2/1/14A	145g	2,2	1	4	33,6
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	46,9	18,1	100,9	754,2

2 savaitė
trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žiedinių kopūstų ir cukinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-1/21AT	200g	6,6	10,1	34,4	254,5
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	5g	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona	-	30g	2,2	0,5	12,08	64,6
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T	94/26g	21,3	12,3	5,7	218,5
Biri žalių grikių košė su sviestu (82) (tausojantis)	3-3/50T	90g	5,3	3,5	29,1	169,2
Švieži pomidorai	-	80g	0,1	0,0	0,3	1,8
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	70g	1	4,3	6,3	67,6
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	36,8	30,8	888	779,2

2 savaitė
ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pertrinta daržovių sriuba	285	300g	4,46	7,68	14,1	140,33
Jautienos guliašas su pupelėmis (tausojantis)	19M	180g	29,05	18,7	8,6	323
Bulvių košė (augalinis)	13GAR	100g	2,82	2,49	21,31	117,61

Kopūstų salotos su saulėgražomis ir aliejumi	29SAL	100g	1,4	0,6	9,3	87
Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,1	86,1
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	37,91	30,07	70,41	754,04

2 savaitė
penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	300g	7,8	6,6	30	210,3
Orkaitėje kepta žuvis	9-7/14ST	125g	21,4	28,3	0,6	343,0
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	140g	3,3	8,3	28,6	202,6
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	100g	0,3	0,3	2,3	12,2
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5) (augalinis)	-	160g	2,4	1,1	4,4	37,0
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	35,2	44,5	65,9	805,1

3 savaitė
pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	250g	3,2	7,6	19	157,3
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	10g	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,1	86,1

Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	10-5/12T	90/90g	21,8	10,2	28,3	292,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	140g	4,8	10,1	18,3	183,9
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	33,2	28,8	83,1	725,4

3 savaitė
antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	300g	4,3	9,6	34,8	243,3
Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-7/140T	170g	267	0,6	2,4	121,8
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinele (tausojantis)	4-5/10T	170g	5,4	3,0	42,3	218,1
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12	180g	3	1,3	15,8	86,8
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	42,4	15,1	112,4	756,1

3 savaitė
trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	250g	1,79	2,84	15,08	93
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	5g	0,2	0,1	0,2	2,8

Viso grūdo ruginė duona	-	40g	3	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) (115/25)	11-8/161T	140g	23,3	11,6	11,3	243,4
Virta bulvių ir burokėlių košė (tausojantis) (60/60)	4-3/61T	120g	2,8	2,6	39,1	190,9
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	130g	1,2	10,5	7,9	131,3
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	32,29	28,24	90,68	747,5

3 savaitė
ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Daržovių ir viso grūdo sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	300g	7,5	10,2	41,5	287,6
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su mėsos įdaru (tausojantis) 9126/54	5-8/161AT	180g	8,9	4,3	52,3	283,7
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5) su žalumynais	14-1/2A	30g	1,2	3,6	1,9	44,8
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	150g	1,3	10,6	8,9	136,1
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	18,9	18,5	104,6	752,2

3 savaitė
penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	300g	8,5	3,7	32,2	196,1
Nesaldintas jogurtas (2,5)	-	10g	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	130g	26,3	17,2	4,6	278,7
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	110g	6,1	3,7	34	193,7
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	100g	0,3	0,2	2,3	12,2
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100g	1,8	2,8	10	72,7
Vanduo	-	200ml	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:	-	-	43,5	27,9	83,5	759,4