

PATVIRTINTA
Molėtų gimnazijos direktoriaus
2023 m. rugpjūčio 29 d.
įsakymu Nr. V-174

MOLĖTŲ GIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(11 ir vyresnių metų vaikams)

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.30 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
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	140g	34,1	16,6	7,4	315,8
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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Kiekis mat.vnt.
Kiaulienos nugarinės kepsnys	Mės.p 32	120g
Kiaulienos kotletas	Mės.p30	100g
Sklindžiai su obuolių	M.p.1	240g

**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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Vištienos filė kepsnys	Mės.p.4	120g
Balandėliai su mėsa	Mės.p. 7	250g
Grietinės-pomidorų padažas	P.p1	25g
Varškės apkepas	M.p.16	200g

**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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	D.p. 4	200g
Kiaulienos kukuliai	Mės.p.17	100g
Avižinių dribsnių blynai su obuoliais	(sveikatai pal.) 3-6/120	210g
Pekino kopūstų salotos su agurkais	D.p.17	100 g
Pieno padažas	p.p63	40g

**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)						

Orkaitėje keptas žuvis (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	11Ž	160g	28,4	7,7	3,2	195,3
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82)	3-3/53T	110g	2,8	1,3	25	122,8
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	120g	3,9	5,6	19,1	142,5
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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Kiaulienos sprandinės kepsnys	Mės.p.3	120 g
Vištienos kotletas	Mės.p.25	100g
Kepti varškėčiai	M.p.19	200g
Ryžių košė	G8	100g
Morkų-obuolio salotos su aliejumi	D.p.22	100g

**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

Jautienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T	180g	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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Tešloje kepta žuvis	Ž.p.1	150g
Kiaulienos naminis kotletas	Mės.p.27	100g
Sklandžiai su varške	M.p.10	200g

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, skumbė, 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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Kiekis mat.vnt.
Kiaulienos plovai	Mės.p.7	250g
Kiaulienos nugarinės kepsnys	Mės.p.2	130g
Lietiniai su varške	M.p.12	200g

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
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/162T	150g	28,5	4,2	5,8	171,2
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	760,2

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Vištiena troškinta padaže	M.p.5	120g
Kiaulienos kotletas	M.p.30	100g
Virti makaronai su sūriu	6-5/101T	200g
Gaivios salotos	G.p.1	100g

2 SAVAITĖ
TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis mat. vnt.	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų 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 troškiny 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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Žuvies kukuliai	Ž.p.7	120g
Bulvių plokštainis	D.p.7	250g

Garuose kepti varškės ir cukinijos paplotėliai	7-7/161T	200g
--	----------	------

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Troškiny su vištienos kukuliais	Mės.p.20	180g
Kiaulienos kepsnys	Mės.p.33	120g
Lietiniai su obuoliais	Mil.p.1	240g

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Kiaulienos nugarinės kepsnys	mės.p.32	120g
Vištienos ir ryžių troškiny	Mės.p.19	170g
Varškės apkepas su sorų kruopomis	7-8/162T	170g

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
eRyžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/11T	90/90g	21,9	10,3	28,4	292,7
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	726,4
-----------------	---	---	-------------	-------------	-------------	--------------

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Kiekis mat.vnt.
Kepta vištienos filė	Mės.p.4	120g
Kiaulienos kotletas	Mės.p.25	100g
Virti varškėčiai(viso grūdo miltai)	7-6/60T	170g

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 troškiny su grietinėle (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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Kiaulienos kepsnys	Mės.p.2	120g
Kalakutienos kotletas	Mės.p.18	100g
Morkų apkepas su varške	7-8/164T	225g

**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
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškinys (tausojantis)	11-5/104T	84/96g	13,3	5,6	10,3	20,4
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:	-	-	22,29	22,24	72,68	647,5

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis
		mat.vnt.
Jautienos kotletas	Mės.p.32	100g
Avinžirnių ir vištienos troškinys	Mės.p.18	180g
Sklindžiai su obuoliais	M.p.11	200g

**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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Kepti vištienos ketvirčiai	Mės.p.31	150g
Kiaulienos kotletas naminių būdu	Mės.p. 27	100g
Lietiniai su bananais	Milt.p.2	240g

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
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	160g	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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Kiekis mat.vnt.
Vištienos kepsnys su sūriu	Mės.p.7	120g
Virti makaronai su mėsa	Milt.p.14	250g
Kaimiški blynai	Milt.p.4	240g
