

**Kelmės „KRAŽANTĖS“ progimnazijos**

**15 DIENŲ TAUSOJANTIS VALGIARAŠTIS**

6-10 metų mokiniams

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos daržovių troškinys	A-2	75/75	22,44	14,6	12,26	267,47
Duona (juoda)	ŠU-1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			27,68	16,02	74,6	522,27

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinukas (Jūros lydeka (virta garuose))	A-44	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Troškintos daržovės	Gar-11	100	2,58	0,28	3,68	27,6
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			17,97	12,59	67,48	435,55

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	A-82	150	20,36	9,92	40,2	329,54
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			22,64	10,82	82,02	497,54

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena	A-30	75	18,47	20,27	2,36	263,54
Biri ryžių kruopų košė	Gar-5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Troškinti žiediniai kopūstai	Gar-10	50	3,43	4,33	4,84	58,8
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			25,46	27,84	62,85	568,68

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	S-12	250/10	2,59	8,19	15,79	140,2
Kiaulienos troškiny su pupelėmis	A-6	75/125	27,05	16,42	18,92	314,68
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			31,92	25,51	76,53	622,88

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai (virta garuose)	A-63	100	19,92	11,88	6,02	416,49
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			23,99	20,08	62,74	711,18

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas	A-3	75/75	22,93	19,49	21,3	346,58
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			25,97	27,64	68,6	599,55

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	S-5	250	2	8,24	8,3	106,5
Duona (juoda)	ŠU-1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Virti varškės kukulaičiai	A-88	150	15,9	7,74	33,25	265,03
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			21,66	17,14	93,63	582,93

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis	S-21	250	2,23	5,17	18,31	121,57
Mėsos daržovių troškiny	A-2	75/75	22,44	14,6	12,26	267,47
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			27,98	20,72	81,81	598,76

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	S-12	250/10	2,59	8,19	15,79	140,2
Duona (juoda)	ŠU-1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Žuvies šnicelis	A-43	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Troškintos daržovės	Gar-11	100	2,58	0,28	3,68	27,6
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>24,68</b>	<b>22,13</b>	<b>87,32</b>	<b>615,33</b>

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis	S-9	250	3,26	6,54	16,14	129,92
Varškės spygliukai	A-87	150	18	10,04	31,6	289,63
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>23,54</b>	<b>17,48</b>	<b>89,56</b>	<b>587,55</b>

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos šnicelis (virtas garuose)	A-35	75	13,32	15,28	5,37	211,1
Biri ryžių kruopų košė	Gar-5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>17,64</b>	<b>25,77</b>	<b>66,5</b>	<b>542,41</b>

3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos ir grikių troškiny	A-4	75/75	25,29	20,03	25,1	377,86
Šviežių kopūstų salotos	Gar-1	50	1,33	9,58	6,14	107,3
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>28,9</b>	<b>30,51</b>	<b>73,06</b>	<b>653,16</b>

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (žirnių) su bulvėmis	S-16	250	5,83	5,37	23,41	154,4
Virtinukai su varške	A-79	150	17,27	7,87	42,1	305,9
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>25,38</b>	<b>14,14</b>	<b>107,33</b>	<b>628,3</b>

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai (virta garuose)	A-63	100	19,92	11,88	6,02	416,49
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>23,99</b>	<b>20,08</b>	<b>62,74</b>	<b>711,18</b>

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis Šiaulių rajono savivaldybės Švietimo paslaugų centro specialistės Aldonos Bičiūšienės „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ patiekalų receptūrų rinkiniu.

**Kelmės „KRAŽANTĖS“ progimnazijos**

**15 DIENŲ TAUSOJANTIS VALGIARAŠTIS**

11 ir vyresnio amžiaus mokiniams

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos daržovių troškiny	A-2	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
Duona (juoda)	ŠU-1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			35,17	20,89	78,69	611,43

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinukas (Jūros lydeka (virta garuose))	A-44	100	16,1	15,14	16,74	264,31
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Troškintos daržovės	Gar-11	100	2,58	0,28	3,68	27,6
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			21,99	16,37	71,66	501,63

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	A-82	200	27,15	13,23	53,59	439,4
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			29,43	14,13	95,41	607,4



1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena	A-30	100	24,62	27,03	3,14	351,39
Biri ryžių kruopų košė	Gar-5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Troškinti žiediniai kopūstai	Gar-10	50	3,43	4,33	4,84	58,8
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			31,61	34,6	63,63	656,53

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	S-12	250/10	2,59	8,19	15,79	140,2
Kiaulienos troškiny su pupelėmis	A-6	100/150	35,26	20,64	22,7	397,29
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			40,13	29,73	80,31	705,49

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai (virta garuose)	A-63	100	19,92	11,88	6,02	416,49
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			23,99	20,08	62,74	711,18

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas	A-3	100/100	30,57	25,99	28,4	462,11
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			33,61	34,14	75,7	715,08

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	S-5	250	2	8,24	8,3	106,5
Duona (juoda)	ŠU-1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Virti varškės kukulaičiai	A-88	200	21,2	10,33	44,34	353,37
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			26,96	19,73	104,72	671,27

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis	S-21	250	2,23	5,17	18,31	121,57
Mėsos ir daržovių troškiny	A-2	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			35,47	25,59	85,9	687,92

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	S-12	250/10	2,59	8,19	15,79	140,2
Duona (juoda)	ŠU-1	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Žuvies šnicelis	A-43	100	19,62	16,6	8,47	259,21
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Troškintos daržovės	Gar-11	100	2,58	0,28	3,68	27,6
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			29,58	26,28	89,44	680,13

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis	S-9	250	3,26	6,54	16,14	129,92
Varškės spygliukai	A-87	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			29,55	20,82	100,1	684,09

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos šnicelis (virtas garuose)	A-35	100	21,08	18,17	7,16	275,15
Biri ryžių kruopų košė	Gar-5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			25,4	28,66	68,29	606,46

3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos ir grikių troškiny	A-4	100/100	33,72	26,71	33,46	503,81
Šviežių kopūstų salotos	Gar-1	50	1,33	9,58	6,14	107,3
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>37,33</b>	<b>37,19</b>	<b>81,42</b>	<b>779,11</b>

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (žirnių) su bulvėmis	S-16	250	5,83	5,37	23,41	154,4
Virtinukai su varške	A-79	200	23,02	10,5	56,13	407,87
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>31,13</b>	<b>16,77</b>	<b>121,36</b>	<b>730,27</b>

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai (virta garuose)	A-63	100	19,92	11,88	6,02	416,49
Virtos bulvės	ŠU-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos	Gar-16	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Arbata	Gė-1	200				
Vaisiai	V-1	150	2,28	0,9	41,82	168
<b>Iš viso:</b>			<b>23,99</b>	<b>20,08</b>	<b>62,74</b>	<b>711,18</b>

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis Šiaulių rajono savivaldybės Švietimo paslaugų centro specialistės Aldonos Bičiušienės „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ patiekalų receptūrų rinkiniu.