

Tvirtinu:

Direktorė
Jolanta Gutauskaitė-
Janulevičienė



VILNIAUS „LAISVĖS“ GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams

UAB „Esen.lt”

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9 val. iki 14 val.

1 savaitė, pirmadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Barščių sriuba su bulvėmis	Sr 1	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona		20				
Pertrinta šviežių daržovių	Sr 12	250	1,51	8,11	8,08	107,93
KARŠTI PATIEKALAI						
Plovas (kiauliena)	Kr 3A	200	30,57	25,99	28,4	462,11
Marinuoti agurkai	Sl 45	90	2,6	0	1,1	15
Maltas paukštienos šnicelis	Kr 36	100	17,77	30,36	7,17	369,87
Biri grikių kruopų košė	Kr 100G	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Morkos su žaliais žirneliais	Sl 13	90	2,96	8,14	12,28	113,14
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			63,87	82,24	108,57	1384,7

1 savaitė, antradienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Šviežių daržovių	Sr 11	250/10	2,59	8,19	15,79	140,2
Viso grūdo duona		20				
Ryžių kruopos su pomidorais	Sr 19	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiauliena su troškinti kopūstais	Kr 5	200	30	25,56	10,39	381,11
Virtos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Bulvių plokštainis su šlaunelėmis	Kr 47A	200	24,69	32,28	36,35	530,85
Vanduo su citrina	Gr1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			61,96	90,92	98,03	1428,47

1 savaitė, trečiadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Pieniška daržovių	Sr 20	250	7	7,88	21,49	172,3
Žiedinių kopūstų	Sr 16	250/10	2,42	8,2	12,91	128,1
Viso grūdo duona		20				

KARŠTI PATIEKALAI						
Lašišos kepsniai	Kr 46	100	44,96	50,35	9	665,28
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	240,62
Ridikėlių salotas	Sl 58	90	0,93	9,88	8,96	118,48
Žemaičių blynai su kalakutiena	Kr 57A	200	15,03	18,01	44,88	395,67
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			72,87	95	124,66	1720,45

1 savaitė, ketvirtadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Bulvių su mėsos kukuliačiais	Sr 14	250	8,15	7,55	12,25	145,14
Viso grūdo duona		20				
Makaronų su bulvėmis	Sr 22	250	2,43	5,14	19,37	130,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Paukštiesenos vėrinukas	Kr 37A	100	32,18	14,88	13,59	309,4
Virti makaronai	Kr 66G	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Agurkų salotas	Sl 41	90	1,12	6,16	2,46	67,4
Varškės apkepas	Kr 85	200	29,91	18,17	35,65	428,72
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			77,61	56,14	109,89	1243,81

1 savaitė, penktadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Pertrinta žiedinių kopūstų	Sr 17	250	4,56	9,89	15,32	158,55
Viso grūdo duona		20				
Ankštinių daržovių (pupelių)	Sr 13A	250	5,81	5,41	22,92	149,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Balandėliai su kiauliena	Kr 63	200	30,39	20,74	11,24	346,76
Virtos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Trakų suktinukai (paukštiena)	Kr 15	100	28,54	40,98	2,73	489,74
Biri perlinių kruopų košė	Kr 99G	100	3,27	0,6	25,08	111,72
Marinuotų burokėlių salotas	Sl 16	90	1,53	14,1	10,44	159,5
Vanduo su citrina	Gr 1	200				

2 savaitė, pirmadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų	Sr 5	250/10	2	8,24	8,3	106,5
Viso grūdo duona		20				
Pieniška ryžių kruopos	Sr 21	250	5,56	7,59	22,42	175,8
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos vėrinukai	Kr 21	100	23,85	49,33	13,21	583,83
Biri ryžių kruopų košė	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Agurkų-pomidorų salotas	Sl 42	90	1,25	6,17	3,68	71,71
Lietiniai su varške	Kr 71	150/75	34,9	30,28	87,33	554,75
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			70,09	102,29	162,36	1612,9

2 savaitė, antradienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Špinatų su bulvėmis	Sr 10	250/10	3,67	9,38	15,58	156,72
Viso grūdo duona		20				
Barščiai su pupelėmis	Sr 3	250/10	3,87	8,28	15,74	140,77
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Befstrogenas	Kr 7	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
Virtos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Salierų salotas	Sl 59	90	0,93	9,88	8,96	118,48
Žuvies kepinukai (jūros lydeka)	Kr 43	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virti makaronai	Kr 66G	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Daržovių salotas su paprika	Sl 7	90	1,2	14,58	4,97	147,38
Vanduo su citrina	GR 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			66,16	108,53	112,09	1647,56

2 savaitė, trečiadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Pertrinta cukinijų	Sr 18	250	3,38	7,68	13,24	131
Raugintų kopūstų	Sr 7	250/10	1,51	8,11	8,08	107,93
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Cepelinai virtų bulvių su kiaulie	Kr 54A	200	16,5	11,81	42,5	336,61

Kepta paukštienos filė	Kr 33	100	23,77	14,39	7,7	253,6
Biri perlinių kruopų košė	Kr 99G	100	3,27	0,6	25,08	111,72
Pekino kopūstų salotas su agurkais	Sl 23	90	1,11	9,26	5,08	101,46
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			49,54	51,85	101,68	1042,32

2 savaitė, ketvirtadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Bulvių su žuvies kukulaičiai	Sr 15	250	7,36	6,23	17,27	148,78
Viso grūdo duona		20				
Rūgštynių su bulvėmis	Sr 9	250/10	3,5	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos troškynis su pupelėmis	Kr 6	100/150	35,26	20,64	22,71	397,29
Biri grikių kruopų košė	Kr 100G	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Šviežių kopūstų salotas	Sl 1	90	1,29	9,77	5,72	107,28
Kepti varškėčiai	Kr 84	200	33,46	27,77	40,19	544,73
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			86,86	75,42	135,26	1523,08

2 savaitė, penktadienis Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
SRIUBOS						
Žiedinių kopūstų	Sr 16	250/10	2,42	8,2	12,91	128,1
Viso grūdo duona		20				
Ankštinių daržovių (žirnių)	Sr 13B	250	5,73	5,35	22,54	151,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltas bifšteksas	Kr 27	100	23,09	34,96	1,13	408,22
Virtos apkeptos bulvės	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Špinatų salotas su ridikėliais	Sl 53	90	2,88	7,37	2,85	85,45
Bulviniai piršteliai	Kr 58	200	5,28	1,43	63,3	281,41
Vanduo su citrina	Gr 1	200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:			42,25	73,83	123,26	1294,28

Sezoniniai vaisiai/daržovės		100				
Iš viso:		76,95	108,24	108,26	1655,37	

UAB „Esseu.lt“
 Direktori
 Ingrida Esseu
