

VILNIAUS ADOMO MICKEVIČIAUS LICĖJAUS VALGYKLOS VALGIARAŠTIS

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresnių

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 14 val

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

1 SAVAITĖ – PIRMADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	128/72	22,1	8,8	38,8	323
Grietinė 30%		50	1,2	15,0	1,6	146
Morkų lazdelės	D000	125	1,3	0,3	10,9	51
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			38,6	32,0	104,5	860
Iš viso (dienos davinio):			53,0	48,6	182,1	1377

1 SAVAITĖ – ANTRADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	39,4	15,7	55,5	521
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	70	0,9	0,2	1,8	13
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Se-S1.1	70	0,7	2,8	2,3	37
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	0,9	4
Iš viso:			44,9	20,9	100,5	770
Iš viso (dienos davinio):			58,9	33,9	197,4	1332

1 SAVAITĖ – TREČIADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,0	1,6	8,2	51
Viso grūdo ruginė duona		30	5,7	2,1	5,4	63
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	14,8	2,0	80,9	401
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	70	0,8	3,6	3,4	50
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Se-S1.1	70	0,3	0,3	9,1	40
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,0	0,0	0,5	2
Stalo vanduo	G009	200	52,9	28,8	141,5	1037
Iš viso:			75,5	38,4	249,0	1644
Iš viso (dienos davinio):			97,6	58,1	352,8	2325

 Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjaus direktorė
 Iwona Czerniawska

(parašas)

 UAB "Lajuma" direktorė
 Laura Valiukėnė

(parašas)

1 SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS**Pietūs 11:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	126
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	70/210	28,6	22,1	27,7	424
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	60	0,8	0,2	1,5	11
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	80	0,8	0,2	3,3	18
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	1,0	4
Iš viso:			35,5	25,0	81,4	693
Iš viso (dienos davinio):			47,3	40,5	147,2	1143

1 SAVAITĖ – PENKTADIENIS**Pietūs 11:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	100	16,1	13,8	6,6	215
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	150	5,6	0,3	48,9	221
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių alicjumi (tausojantis)	S033	125	1,3	8,2	4,5	97
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			27,8	25,5	106,2	765
Iš viso (dienos davinio):			41,6	39,6	161,5	1169

2 SAVAITĖ – PIRMADIENIS**Pietūs 11:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	71/9	19,5	9,5	4,2	180
Virtos grikių kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr013.1	150/10	6,4	9,8	34,7	252
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	50	0,7	0,2	1,3	9
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	70	0,7	0,1	2,9	16
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			31,8	22,0	85,9	669
Iš viso (dienos davinio):			48,6	45,2	179,4	1319

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

2 SAVAITĖ – ANTRADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	195/5	27,9	14,2	46,8	426
Grietinė 30%		40	1,0	12,0	1,2	117
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	120	1,0	0,2	2,8	17
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
Iš viso:			33,2	29,5	86,6	744
Iš viso (dienos davinio):			52,2	44,9	186,4	1359

2 SAVAITĖ – TREČIADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Žemių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,0	2,3	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,5	0,3	13,0	61
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys su fermentiniu sūriu 45 % (tausojantis)	P028	68/12	26,7	6,4	0,6	167
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	115	1,5	6,0	7,0	88
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Natūralus pasukų jogurtas		200	6,2	2,8	11,6	96
Iš viso:			44,7	22,6	87,6	734
Iš viso (dienos davinio):			59,7	37,5	166,2	1242

2 SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K023.1	70/30	25,6	10,5	2,8	209
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	Gr010.3	130	6,9	0,9	37,5	186
Plėšytos iceberg salotos (augalinis)	D000.6	55	0,5	0,1	1,6	9
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	60	0,6	0,1	5,2	24
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
Iš viso:			36,2	13,7	75,9	572
Iš viso (dienos davinio):			60,3	37,1	134,6	1114

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjų direktorė

Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė

Laura Valiukėnė

(parašas)

2 SAVAITĖ – PENKTADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	120	18,6	8,3	6,1	174
Sviestas 82%		10	0,1	8,2	0,1	74
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	140	5,3	0,2	45,7	206
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	60	0,8	0,2	1,5	11
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	75	0,8	0,2	3,1	17
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,7	0,0	0,8	6
Iš viso:			32,2	19,5	105,2	725
Iš viso (dienos davinio):			44,1	33,7	159,5	1118

3 SAVAITĖ – PIRMADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)		30	2,1	0,4	15,8	75
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	10-5/100T	20/83/27	20,6	4,3	3,3	135
Plėštos iceberg salotos (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Morkų lazdelės (augalinis)	D000.2	50	0,6	0,1	1,6	10
Sezoninių vaisių lėkštelė	Se-S1.2	75	0,6	6,4	2,6	71
Stalo vanduo		25/26	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			34,5	15,2	81,5	601
Iš viso (dienos davinio):			47,9	31,9	166,2	1143

3 SAVAITĖ – ANTRADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Jogurtinė grietinė 10%		30	1,0	3,0	1,3	36
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	115	1,2	0,2	10,0	47
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			31,1	27,9	101,3	781
Iš viso (dienos davinio):			44,0	41,9	184,2	1290

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licejaus direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)

3 SAVAITĖ – TREČIADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			baltymai, g M	riebalai, g M	angliavandeniai, g M	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010.1	150	1,4	1,9	4,2	39
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.1	200	28,4	17,6	37,6	422
Grietinė 30%		50	1,2	15,0	1,6	146
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	125	1,0	0,3	2,9	18
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
Iš viso:			34,0	35,4	71,0	739
Iš viso (dienos davinio):			58,2	52,4	170,9	1388

3 SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			baltymai, g M	riebalai, g M	angliavandeniai, g M	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	100	25,5	9,8	0,3	191
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	212
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	60	0,8	0,2	1,5	11
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Se-S1.1	80	0,8	3,2	2,7	43
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,1	0,0	1,8	8
Iš viso:			35,7	17,0	81,3	621
Iš viso (dienos davinio):			58,8	40,1	131,4	1121

3 SAVAITĖ – PENKTADIENIS

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g M	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal M
			baltymai, g M	riebalai, g M	angliavandeniai, g M	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti lašišų (ar kitos riebios žuvies) - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	50/50	21,1	11,3	10,3	227
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	150	6,3	1,6	34,7	178
Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis)	D000.2	60	0,7	0,1	1,9	12
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	65	0,7	0,1	5,7	26
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
Iš viso:			33,4	15,6	96,4	660
Iš viso (dienos davinio):			45,4	40,7	151,8	1155

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjųs direktorė
Iwona Czerniawska

(parašas)

UAB "Lajuma" direktorė
Laura Valiukėnė

(parašas)