

# **Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla**

## **15DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**7-10 amžiaus grupė**

**Sudarytas vadovaujantis Aldonos Bičiušienės knyga „Perspektyviniai valgiaraščiai“.  
Technologinės kortelės sudarytos vadovaujantis Ramintos Bogušienės knyga „Sveikatai  
palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ ir šios knygos atnaujinta redakcija.**

**nuo 7 iki 16 val.**

**Įstaigos darbo laikas**

1 savaitė  
Pirmadienis Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta švieži kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/28 AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Nesaldintas jogurtas 2,5%	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis(tausojantis)	10-5/10 4T	120	14,75	5,68	14,45	168,18
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi [augalinis, tausojantis]	3-3/36 AT	100	2,54	2,17	27,42	139,40
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/18 A	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo su šaldytomis uogomis	14	200 175/25	0.17	0.10	0.8	7.00
Iš viso:			21,30	21,71	71,39	568,6

1 savaitė

Ketvirtadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba( augalinis, tausojantis)	1-3/39 AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grikių košė alyvuogių aliejumi(augalinis, tausojantis)	3-3/43 AT	100	5,92	4,44	32,57	193,95
Jautienos troškiny su moliūgais( tausojantis)	12-5/10 OT 3	130	22.87	14.36	5.25	242.98
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19 A 3	110	1,41	10.72	6.17	126.75
Sezoniniai vaisiai ,uogos ,daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31,99	33,02	66,37	691,88

1 savaitė  
Antradienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis ,tausojantis)	1-3/30 AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis ,tausojantis)	4-5/10 5AT	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys( tausojantis)	10-5/10 1T 4	160 60/100	17.20	7.62	18.49	211.27
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61 A 5	130	2.45	9.27	11.47	139.14
Sezoniniai vaisiai ,uogos ,daržovės	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200 1	0.00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,23	23,60	87,99	681,17

1 savaitė  
Penktadienis Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/25A T 1	150	3.01	3.46	24.20	139.99
Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis(tausojantis)	9-8/163 T 7	140	24.54	6.42	2.86	167.44
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120 A 3	60	0.75	4.30	5.58	64.05
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (tausojantis)	4-8/163 AT 5	120	2.82	6,27	25,61	170,19
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1.90	8.38	5.99	106.97
Sezoniniai vaisiai ,uogos, daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta arbata ramunėlių	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34,38	29,19	75,94	700,12

1 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	5-5/ 107 AT5	150	4,99	4,54	8,02	90,19
Kiaulienos kepsnys	Nr.8	100	22,23	21,20	6,57	307,70
Biri perlinių kruopų košė su sviestas(tausojantis)	3- 3/51 T	90	3,09	1,46	23,69	120,26
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2- 1/7A 6	130	1,33	6,84	6,92	94,59
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,00	34,40	56,90	664,22

2 savaitė  
Antradienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ,kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/34 AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Nesaldintas jogurtas 2.5 %	18/2 1	5	0,24	0.13	0.23	2.97
Kepti su garais jautienos kukuliai(tausojantis)	12-7/14 1T 2	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis ,tausojantis)	4-5/105 AT 5	90	4.99	3.02	27.86	158.54
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/2 2 4	90	0,72	0,18	2.07	12.78
Salotos su džiovintomis spanguolėmis(augalinis)	2-1/23 A 2	70	1.50	2.27	19,32	103,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo su šaldytomis uogomis	14	200 175/25	0.17	0.10	0.8	7.0
		Iš viso:	28,51	18,51	83,37	616,38

2 savaitė  
Trečiadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėms, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3/21A T 2	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas 2.5%	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,48	0.32	8,56	43,04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausojantis)	11-5/102 T 3	100 (65/25)	17.73	10.26	4.71	182.09
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi(augalinis ,tausojantis)	3-3/45A T	90	3,09	1,46	23,69	120,26
Šv. pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis) (tausojantis)	4-3/69A T 3	60	0.89	3.66	5.36	57.93
Sezoniniai vaisiai ,uogos, daržovės	17/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29,48	20,53	77,20	611,40



2 savaitė  
Ketvirtadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinių sriuba (tausojantis)	1-3/21A T 2	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Nesaldintas jogurtas 2.5%	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161 T 4	130(7 5/20/3 5)	22.99	3.32	4.47	139.73
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis ,tausojantis)	3-5/105 AT 3	120	3.59	3.05	27.48	151.76
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A	110	0,94	6,72	5,76	87,41
Sezoniniai vaisiai ,uogos ,daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34,96	18.33	78,32	618,19

2 savaitė  
Penktadienis Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ,morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis)	1-3/31 AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/14 5T 6	110	18.72	24.91	0.54	301.21
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65 AT 6	100	2.06	0,10	18,84	84,56
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais ,citrinų sultimis (augalinis)	2-1/25 A	100	0.12	0,10	15.87	77.35
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17/1 02	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.58	28.84	39,66	618,80

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Paukštienos kepinukas	Nr3 3	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	4-5/10 4AT 5	100	2.02	4,53	20,68	169,39
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	2-1/14 8	70	1,11	0.46	1,92	16,25
Vanduo su šaldytais uogomis	14	200 175/25	0.17	0.10	0.8	7.0
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			29,56	25,43	61,36	630,37

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-3/41 AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Viso grūdo ruginė duona	18/7 0 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vištienos kukulis su morkomis(tausojantis)	10-3/61 T	100	20,23	3,90	1,27	121,19
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais [augalinis ,tausojantis]	3-5/10 5AT 3	120	3,59	3,05	27,48	151,76
Cukinių ,agurkų ir morkų salotos(augalinis)	2-1/16 A 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo		200				
Iš viso:			29,58	15,17	72,73	545,88

3 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1- 3/38 AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Nesaldintas jogurtas 2,5%	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
Apkepas natūralus kotletas	Vr2 4	100	21,12	22,07	3,68	293,61
	Nr . 2	20	0,47	3,48	1,90	81,14
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis ,tausojantis <sup>3</sup> )	4- 5/10 5AT 5	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Šv. pomidorai	18/2 3 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31,9	34,44	69,60	641,05

3 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-3/29 AT 1	100	0.72	1.14	6.03	37.29
Viso grūdo ruginė duona	18/7 0 3	30	2.22	0,48	12,84	64,56
Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena(tausojantis)	11-5/10 1T	120	10,41	2,31	25,30	163.66
Karštų kopūstų garnyras (tausojantis)	4-5/10 6AT	100	2,39	2,47	9,43	69,57
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1.01	8.91	6.68	110.97
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta arbata čiobrelių	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32,41	22.37	68,76	606,10

3 savaitė  
Penktadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(augalinis, tausojantis)	1- 3/36 AT 2	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Viso grūdo ruginė duona	18/7 0 3	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	9- 7/14 0T 6	140	21,96	0,49	2,01	100,28
Troškintos morkos su ryžiai(augalinis, tausojantis)	4- 5/10 4AT	140	2,83	6,34	28,96	237,15
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %	2- 1/12 7	180	3,08	1,30	15,74	86,94
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,93	13,30	94,97	708,18

3 savaitė  
Antradienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	1-340A T 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Nesaldintas jogurtas 2.5%	18/2 1	5	0,24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10- /102T 3	130 70/60	19.38	6,40	12.19	183.85
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3- 5/36A T	100	2,53	2,17	27,42	139,40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2- 3/60A 4	110	3,81	7,98	14,47	144,88
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29,99	22,18	91,85	686,51