

KLAIPĖDOS GEDMINŲ PROGIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyr.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Direktorius
Laurynas Naujokas



Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Įstaigos darbo laikas
Nuo 08:00 iki 17:00 val.

Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-11	150.00	3.36	3.30	14.49	101
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	K-1	100.00	13.30	22.29	7.72	285
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su citrinomis	Gér-5	150.00	0.06	0.03	0.69	3
Iš viso:			27.55	35.09	86.93	774
Iš viso (dienos davinio):			27.55	35.09	86.93	774

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-1	150.00	1.34	4.89	9.90	89
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-1	180.00	25.16	11.77	56.45	432
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		40.00	0.96	12.00	1.24	117
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	100.00	0.10	0.20	4.00	18
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gér-14	150.00	0.03	0.03	1.01	4
Iš viso:			29.83	29.45	96.80	772
Iš viso (dienos davinio):			29.83	29.45	96.80	772

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Sr-7	150.00	2.40	5.67	9.74	100
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	P-5	90.00	18.54	15.53	9.40	252
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	100.00	3.17	4.13	27.54	160
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			34.51	33.31	82.74	769
Iš viso (dienos davinio):			34.51	33.31	82.74	769

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-19	150.00	2.15	3.26	17.87	109
Viso grūdo ruginė duona (G)*		30.00	2.22	0.39	15.39	74
Kepta lydekos file (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-2	100.00	17.43	7.50	4.14	154
Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	AA-3	100.00	4.93	2.54	17.06	111
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			30.75	18.60	94.20	667
Iš viso (dienos davinio):			30.75	18.60	94.20	667

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-9	150.00	1.31	3.23	7.67	65
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Plovas su kiauliena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	K-2	250.00	21.32	31.43	28.54	482
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	125.00	0.13	0.25	5.00	23
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo	Gér-11	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			25.00	35.47	65.41	681
Iš viso (dienos davinio):			25.00	35.47	65.41	681

* **Alergenai:** G - Glitimo turintis javai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-13	150.00	3.57	3.29	14.49	102
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Kiaulienos maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-7	90.00	14.42	19.50	10.13	274
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su obuoliais	Gér-13	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			29.37	32.53	87.57	761
Iš viso (dienos davinio):			29.37	32.53	87.57	761

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-5	150.00	0.95	3.08	7.61	62
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-2	200.00	30.19	20.91	33.88	444
Grietinė, 25 % riebumo (P)*		30.00	0.78	7.50	0.99	75
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	100.00	0.10	0.20	4.00	18
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su agurkais	Gér-10	150.00	0.06	0.02	0.18	1
Iš viso:			34.84	32.51	68.80	707
Iš viso (dienos davinio):			34.84	32.51	68.80	707

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Sr-6	150.00	2.15	5.75	10.10	101
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-3	150.00	19.00	16.72	7.05	255
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	100.00	3.17	4.13	27.54	160
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su citrinomis	Gér-5	150.00	0.06	0.03	0.69	3
Iš viso:			29.16	30.62	76.15	697
Iš viso (dienos davinio):			29.16	30.62	76.15	697

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-10	150.00	1.88	7.02	10.13	111
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Virtų bulvių blynai su kiauliena (140/60) (K)*	B-7	200.00	15.21	22.00	49.81	458
Grietinė 10% riebumo (P)*		40.00	1.36	4.00	1.68	48
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	100.00	0.10	0.20	4.00	18
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			26.26	37.71	92.32	814
Iš viso (dienos davinio):			26.26	37.71	92.32	814

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-14	150.00	1.41	3.17	8.31	67
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kepti lašišų file gabalėliai (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-11	90.00	17.86	16.87	3.70	238
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis, augalinis) (SE)*	D-13	100.00	2.07	5.91	8.91	97
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su apelsiniais	Gėr-7	100.00	0.04	0.01	0.55	2
Iš viso:			26.85	31.10	70.49	669
Iš viso (dienos davinio):			26.85	31.10	70.49	669

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (G, SE)*	Sr-12	150.00	3.30	3.81	14.85	107
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos šnicelis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-12	90.00	15.04	22.96	8.38	300
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-2	100.00	2.25	3.78	16.18	108
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su greipfrutais	Gėr-8	150.00	0.05	0.02	0.75	3
Iš viso:			25.42	34.56	70.93	696
Iš viso (dienos davinio):			25.42	34.56	70.93	696

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-2	150.00	2.61	4.97	12.96	107
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Plovas su kalakutiena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	P-6	250.00	24.76	14.76	28.65	346
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	125.00	0.13	0.25	5.00	23
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			34.84	24.29	78.16	671
Iš viso (dienos davinio):			34.84	24.29	78.16	671

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-4	150.00	1.22	3.15	8.27	66
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K, P)*	V-4	150.00	25.94	15.26	27.45	351
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	100.00	0.10	0.20	4.00	18
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gér-14	150.00	0.03	0.03	1.01	4
Iš viso:			30.55	22.20	85.84	665
Iš viso (dienos davinio):			30.55	22.20	85.84	665

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (G)*	Sr-19	150.00	2.15	3.26	17.87	109
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Keptos lydekos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis) (Ž, K, SE)*	Ž-1	90.00	15.70	8.57	5.12	160
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	90.00	5.45	4.93	29.93	186
Baltos pupelės troškintos su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	AA-14	90.00	10.43	2.99	30.38	190
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	70.00	0.07	0.14	2.80	13
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su agurkais	Gėr-10	150.00	0.06	0.02	0.18	1
Iš viso:			36.10	20.47	110.48	771
Iš viso (dienos davinio):			36.10	20.47	110.48	771

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	Sr-20	150.00	1.37	3.17	9.02	70
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	P-16	100.00	17.07	16.71	11.93	266
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su mėtomis	Gėr-9	150.00	0.26	0.06	0.63	4
Iš viso:			27.23	28.75	75.11	668
Iš viso (dienos davinio):			27.23	28.75	75.11	668

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas