

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)

6-10 m.

(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) (G)*	Sr-11	100.00	2.24	2.20	9.66	67
Viso grūdo ruginė duona (G)*		10.00	0.74	0.13	5.13	25
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	K-1	90.00	11.97	20.06	6.95	256
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	70.00	4.24	3.84	23.28	145
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Stalo vanduo su citrinomis	Gér-5	100.00	0.04	0.02	0.46	2
Iš viso:			21.79	29.20	60.50	592
Iš viso (dienos davinio):			21.79	29.20	60.50	592

* **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	100.00	0.89	3.26	6.60	59
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-1	140.00	19.57	9.16	43.90	336
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	70.00	0.07	0.14	2.80	13
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Stalo vanduo su kiaušėmis	Gėr-14	100.00	0.02	0.02	0.67	3
Iš viso:			23.28	22.05	74.92	591
Iš viso (dienos davinio):			23.28	22.05	74.92	591

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



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	100.00	1.60	3.78	6.49	66	
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45	
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	P-5	70.00	14.42	12.08	7.31	196	
Biri ryžių (plikyti), kruopų košė (aušalnis) (tausojantis) (G)	Gar-4	80.00	2.54	3.30	22.03	128	
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	75.00	1.91	2.57	4.93	50	
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43	
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84	
			Iš viso:	28.10	26.19	66.07	612
			Iš viso (dienos davinio):	28.10	26.19	66.07	612

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

Direktorius
 Aurelijus Liaudanskas

(Handwritten signature)

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	100.00	1.43	2.17	11.91	73
Viso grūdo ruginė duona (G)*		30.00	2.22	0.39	15.39	74
Kepta lydekos file (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-2	80.00	13.94	6.00	3.31	123
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	90.00	2.91	4.12	22.34	138
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			26.21	15.54	84.60	583
Iš viso (dienos davinio):			26.21	15.54	84.60	583

* **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	100.00	0.87	2.15	5.11	43
Viso grūdo ruginė duona (G)*		10.00	0.74	0.13	5.13	25
Plovas su kiauliena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	K-2	200.00	17.06	25.14	22.83	386
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	85.00	0.09	0.17	3.40	15
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Stalo vanduo	Gér-11	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.29	27.80	46.23	512
Iš viso (dienos davinio):			19.29	27.80	46.23	512

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys 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	100.00	2.38	2.19	9.66	68
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Kiaulienos maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-7	75.00	12.02	16.25	8.44	228
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	80.00	4.84	4.38	26.61	165
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			23.90	26.32	69.97	612
Iš viso (dienos davinio):			23.90	26.32	69.97	612

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

*Direktorius
Aurelijus Liaudanskas*

A. Naujokas

Direktorius, Laurynas Naujokas

2 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	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-5	100.00	0.63	2.05	5.07	41
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-2	150.00	22.64	15.68	25.41	333
Grietinė, 25 % riebumo (P)*		30.00	0.78	7.50	0.99	75
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	90.00	0.09	0.18	3.60	16
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su agurkais	Gér-10	100.00	0.04	0.01	0.12	1
Iš viso:			26.94	26.22	57.33	573
Iš viso (dienos davinio):			26.94	26.22	57.33	573

* **Alergenai:** G - Gliūto 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	100.00	1.43	3.83	6.73	67
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-3	120.00	15.20	13.38	5.64	204
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	80.00	2.54	3.30	22.03	128
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	100.00	2.54	3.43	6.57	67
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su citrinomis	Gér-5	100.00	0.04	0.02	0.46	2
Iš viso:			23.84	24.46	62.84	567
Iš viso (dienos davinio):			23.84	24.46	62.84	567

* **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	100.00	1.25	4.68	6.75	74
Šviesi grūdinė duona (G)*		10.00	1.00	0.25	4.10	23
Virtų bulvių blynai su kiauliena (140/60) (K)*	B-7	150.00	11.41	16.50	37.36	344
Grietinė 10% riebumo (P)*		25.00	0.85	2.50	1.05	30
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	90.00	0.09	0.18	3.60	16
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:			20.31	28.10	71.36	620
Iš viso (dienos davinio):			20.31	28.10	71.36	620

* **Alergenai:** G - Gliūto 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	100.00	0.94	2.11	5.54	45
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kepti lašišų file gabalėliai (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-11	75.00	14.88	14.06	3.08	198
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	90.00	1.86	5.32	8.02	87
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su apelsiniais	Gér-7	100.00	0.04	0.01	0.55	2
Iš viso:			23.19	26.64	66.21	597
Iš viso (dienos davinio):			23.19	26.64	66.21	597

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

(Handwritten signature)

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	100.00	2.20	2.54	9.90	71
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos šnicelis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-12	70.00	11.70	17.86	6.52	234
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-2	90.00	2.03	3.40	14.56	97
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su greipfrutais	Gér-8	100.00	0.03	0.01	0.50	2
Iš viso:			20.08	27.05	58.15	556
Iš viso (dienos davinio):			20.08	27.05	58.15	556

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

(Signature)

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	100.00	1.74	3.31	8.64	71
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	200.00	19.81	11.81	22.92	277
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
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			28.99	19.63	67.11	561
Iš viso (dienos davinio):			28.99	19.63	67.11	561

* **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.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-4	100.00	0.81	2.10	5.51	44
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	120.00	20.75	12.20	21.96	281
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	80.00	0.08	0.16	3.20	15
Uogienė		20.00	0.00	0.00	13.10	52
Grietinė 10% riebumo (P)*		20.00	0.68	2.00	0.84	24
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gėr-14	100.00	0.02	0.02	0.67	3
Iš viso:			24.58	17.04	69.48	530
Iš viso (dienos davinio):			24.58	17.04	69.48	530

* **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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-19	100.00	1.43	2.17	11.91	73
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	70.00	12.21	6.67	3.98	125
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	70.00	4.24	3.84	23.28	145
Baltos pupelės troškintos su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	AA-14	70.00	8.11	2.32	23.63	148
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	70.00	0.07	0.14	2.80	13
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su agurkais	Gėr-10	100.00	0.04	0.01	0.12	1
Iš viso:			28.19	15.65	87.13	602
Iš viso (dienos davinio):			28.19	15.65	87.13	602

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

Direktorius
Aurelijus L. Malanskas

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Penktadienis

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	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	Sr-20	100.00	0.91	2.11	6.01	47
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	P-16	75.00	12.80	12.53	8.95	200
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	80.00	2.58	3.66	19.86	123
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	80.00	2.03	2.74	5.26	54
Vaisiai	UV19	80.00	0.61	0.24	11.15	49
Stalo vanduo su mėtomis	Gér-9	100.00	0.17	0.04	0.42	3
Iš viso:			21.10	21.82	59.85	520
Iš viso (dienos davinio):			21.10	21.82	59.85	520

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

Direktorius
Aurelijus ...anskas

(Handwritten signature)