

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

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-4	250.00	10.52	10.85	47.37	329
Žolelių arbata be cukraus	Gér-3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.52	10.85	47.37	329
Iš viso (dienos davinio):			10.52	10.85	47.37	329

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plakta kiaušieninė (tausojantis) (K, P)*	Kiau-2	160.00	16.13	21.84	2.82	272
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Iš viso:			17.66	22.20	15.08	331
Iš viso (dienos davinio):			17.66	22.20	15.08	331

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-6	250.00	11.00	10.96	50.15	343
Kmynų arbata be cukraus	Gėr-1	100.00	0.02	0.01	0.05	0
Iš viso:			11.02	10.97	50.20	344
Iš viso (dienos davinio):			11.02	10.97	50.20	344

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-3	205.00	7.74	6.83	38.11	245
Grūdinės šviesios duonos sumuštinis su česnakine varške 9% (G, P)*	DG-6	40.00	4.60	3.22	8.13	80
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.34	10.05	46.24	325
Iš viso (dienos davinio):			12.34	10.05	46.24	325

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-11	250.00	12.65	11.27	41.24	317
Vaisiai	UV19	50.00	0.38	0.15	6.97	31
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.03	11.42	48.21	348
Iš viso (dienos davinio):			13.03	11.42	48.21	348

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% ir morkomis (tausojantis) (G, P)*	Ko-12	250.00	10.24	10.03	47.62	322
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Žolelių arbata be cukraus su citrina	Gér-4	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Iš viso:			10.31	10.14	49.94	332
Iš viso (dienos davinio):			10.31	10.14	49.94	332

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Kiau-3	150.00	14.69	27.09	6.93	330
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.17	27.35	17.19	380
Iš viso (dienos davinio):			16.17	27.35	17.19	380

* **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

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-7	200.00	7.39	6.81	32.02	219
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtu kumpeliu ir fermentiniu sūriu 45%, (G, P)*	DG-4	40.00	5.21	7.14	6.64	112
Žolelių arbata be cukraus su citrina	Gėr-4	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Iš viso:			12.62	13.96	38.98	332
Iš viso (dienos davinio):			12.62	13.96	38.98	332

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-1	250.00	7.66	7.67	42.15	268
Kakava su pienu 2,5% (P)*	Gėr-2	150.00	3.18	2.52	9.51	73
Iš viso:			10.84	10.19	51.66	342
Iš viso (dienos davinio):			10.84	10.19	51.66	342

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynai (varškė 9%) (G, K, P)*	V-8	100.00	10.86	12.12	27.46	262
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.58	21.12	28.39	350
Iš viso (dienos davinio):			11.58	21.12	28.39	350

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-10	205.00	7.51	7.14	35.77	237
Grūdinės šviesios duonos sumuštinis su sūriu 45% (G, P)*	DG-3	40.00	4.66	10.13	6.62	136
Kmynų arbata be cukraus	Gér-1	100.00	0.02	0.01	0.05	0
Iš viso:			12.19	17.28	42.44	374
Iš viso (dienos davinio):			12.19	17.28	42.44	374

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu 82% ir cinamonu (tausojantis) (G, P)*	Ko-15	265.00	9.13	8.18	54.53	328
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.13	8.18	54.53	328
Iš viso (dienos davinio):			9.13	8.18	54.53	328

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis) (K)*	Kiau-5	100.00	12.30	11.70	0.70	157
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtu kumpeliu ir fermentiniu sūriu 45%, (G, P)*	DG-4	60.00	7.82	10.71	9.96	168
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			20.17	22.51	12.66	334
Iš viso (dienos davinio):			20.17	22.51	12.66	334

* **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

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-5	250.00	8.74	8.46	46.10	296
Kakava su pienu 2,5% (P)*	Gėr-2	100.00	2.12	1.68	6.34	49
Iš viso:			10.86	10.14	52.44	344
Iš viso (dienos davinio):			10.86	10.14	52.44	344

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

Direktorius
Laurynas Naujokas

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis) (G, P)*	Ko-16	260.00	9.30	8.89	52.16	326
Žolelių arbata be cukraus su citrina	Gér-4	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Iš viso:			9.32	8.90	52.48	327
Iš viso (dienos davinio):			9.32	8.90	52.48	327

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

