

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

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sūriu 45% (tausojantis) (G, P)*	Mak-1	200.00	11.50	12.13	35.86	299
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			14.90	14.63	40.76	354
Iš viso (dienos davinio):			14.90	14.63	40.76	354

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Antradienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynai (varškė 9%) (G, K, P)*	V-8	130.00	14.12	15.76	35.70	341
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.12	15.76	35.70	341
Iš viso (dienos davinio):			14.12	15.76	35.70	341

* **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

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių risotto (tausojantis) (G, P)*	Gar-11	150.00	6.81	9.95	41.91	284
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	55.00	1.40	1.89	3.61	37
Kakava su pienu 2,5% (P)*	Gėr-2	150.00	3.18	2.52	9.51	73
Iš viso:			11.39	14.36	55.03	395
Iš viso (dienos davinio):			11.39	14.36	55.03	395

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (G, K, P)*	Bl-4	90.00	6.62	5.28	31.38	200
Trintų braškių padažas	Pad-2	40.00	0.36	0.16	4.28	20
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			13.10	12.19	44.27	339
Iš viso (dienos davinio):			13.10	12.19	44.27	339

* **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, Penktadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso troškiny su daržovėmis (tausojojantis) (augalinis)	AA-11	230.00	7.10	18.20	41.04	356
Žolelių arbata be cukraus su citrina	Gėr-4	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Iš viso:			7.12	18.21	41.36	358
Iš viso (dienos davinio):			7.12	18.21	41.36	358

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Pirmadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	K-18	90.00	6.46	25.55	0.85	259
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Pomidorų padažas natūralus		20.00	0.16	0.00	3.60	15
Kmyną arbata be cukraus	Gér-1	100.00	0.02	0.01	0.05	0
Iš viso:			8.17	25.92	16.76	333
Iš viso (dienos davinio):			8.17	25.92	16.76	333

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Antradienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	AA-3	220.00	10.85	5.59	37.53	244
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	40.00	0.04	0.08	1.60	7
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			15.99	9.42	46.48	335
Iš viso (dienos davinio):			15.99	9.42	46.48	335

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Trečiadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos vištienos blauzdelės su daržovėmis (90/110) (tausojantis, keptas orkaitėje)	P-12	210.00	17.79	12.31	19.06	258
Kakava su pienu 2,5% (P)*	Gėr-2	150.00	3.18	2.52	9.51	73
Iš viso:			20.97	14.83	28.57	332
Iš viso (dienos davinio):			20.97	14.83	28.57	332

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkepti grūdinės šviesios duonos sumuštiniai su virta dešra ir fermentiniu sūriu 45% (G, P)*	DG-8	130.00	15.17	17.08	20.30	296
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			20.27	20.83	27.65	379
Iš viso (dienos davinio):			20.27	20.83	27.65	379

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Penktadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo tortilija su kiauliena (100/70) (tausojantis) (G, P)*	Tor-3	160.00	23.16	17.83	21.42	339
Žolelių arbata be cukraus	Gėr-3	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.16	17.83	21.42	339
Iš viso (dienos davinio):			23.16	17.83	21.42	339

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Pirmadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (G, P)*	Sr-16	200.00	5.48	6.16	16.40	143
Grūdinės šviesios duonos sumuštinis su sūriu 45% (G, P)*	DG-3	60.00	6.98	15.19	9.94	204
Iš viso:			12.46	21.35	26.34	347
Iš viso (dienos davinio):			12.46	21.35	26.34	347

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Antradienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (G, K, P)*	Bl-4	90.00	6.62	5.28	31.38	200
Trintų braškių padažas	Pad-2	40.00	0.36	0.16	4.28	20
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			13.10	12.19	44.27	339
Iš viso (dienos davinio):			13.10	12.19	44.27	339

* **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, Trečiadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir virtų bulvių kukuliai (80/70) (varškė 9%) (tausojantis) (K, P)*	V-7	150.00	15.11	8.11	18.79	209
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Vaisiai	UV19	70.00	0.53	0.21	9.76	43
Iš viso:			20.74	12.07	35.90	335
Iš viso (dienos davinio):			20.74	12.07	35.90	335

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkepti grūdinės šviesios duonos sumuštiniai su virtu kumpiu ir fermentiniu sūriu 45% (G, P)*	DG-5	150.00	19.59	10.37	23.17	264
Kakava su pienu 2,5% (P)*	Gér-2	150.00	3.18	2.52	9.51	73
Iš viso:			22.77	12.89	32.68	338
Iš viso (dienos davinio):			22.77	12.89	32.68	338

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Penktadienis

Vakarienė 13:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (tausojantis) (augalinis) (G, SA)*	AA-5	150.00	6.65	3.94	40.86	226
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			12.77	10.69	49.47	345
Iš viso (dienos davinio):			12.77	10.69	49.47	345

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

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

