

ALYTAUS ŠV. BENEDIKTO GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pietų energetinė vertė 600 +/-20 kcal.

6-10 m.

2022 m. rugpjūčio 30 d.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

UAB „GENUTĖS SODYBA“ AB
Direktorė



Genutė Munikienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/25AT (90 p.)	100	2,07	2,31	16,23	93,96
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T (239 p.)	170	21,53	10,15	50,34	378,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		90	0,36	0,27	12,06	52,11
Iš viso:			26,70	13,73	89,64	588,95

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-3/32T (97 p.)	100	2,36	2,97	7,13	64,70
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T (301 p.)	210	36,30	8,46	10,19	262,10
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos	2-1/20A (126 p.)	150	1,30	9,18	7,86	119,22
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		70	0,56	0,14	7,70	34,30
Iš viso:			44,18	21,11	63,06	618,96

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/34AT (99 p.)	100	2,84	1,24	10,73	65,39
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-11/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpinės kukulis su avižų sėlenomis ir obuoliu (tausojantis)	11-8/160T (297 p.)	100	19,25	7,00	5,72	162,83
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12 (118 p.)	130	2,15	0,94	11,42	62,69
Sezoniniai vaisiai (bananai)		160	1,92	0,48	36,96	159,84
Iš viso:			29,77	14,21	91,78	613,85

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/41AT (106 p.)	100	1,27	3,06	7,59	62,92
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T (285 p.)	180	21,86	10,22	28,75	294,39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A (132 p.)	130	4,49	9,42	16,99	170,75
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		70	0,28	0,21	9,38	40,53
Iš viso:			29,61	23,34	72,52	618,50

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/30AT (95 p.)	100	2,82	2,22	12,31	80,49
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydekos) kotletas (tausojantis)	9-8/162T (267 p.)	110	21,47	3,93	6,28	146,39
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T (181 p.)	150	2,61	1,90	18,55	101,75
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A (112 p.)	130	1,55	6,83	4,88	87,17
Sezoniniai vaisiai (bananai)		150	1,80	0,45	34,65	149,85
Iš viso:			31,64	15,58	86,12	611,27

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/35AT (100 p.)	100	3,26	2,79	13,11	90,58
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T (272 p.)	100	20,24	3,91	1,28	121,20
Penkių grūdų dribsnių košė	3-3/42AT (144 p.)	130	3,55	2,30	31,33	111,38
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A (134 p.)	150	2,22	3,88	15,71	106,59
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	0,72	0,54	24,12	104,22
Iš viso:			31,7	13,85	95,36	583,88

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/28AT (93 p.)	100	1,25	2,10	8,78	59,08
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	10- 5/101T (275 p.)	180	19,35	8,56	20,80	237,66
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A (113 p.)	130	1,33	6,86	6,94	94,85
Sezoniniai vaisiai (bananai)		150	1,80	0,45	34,65	149,85
Iš viso:			25,44	18,40	80,98	591,35

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (tausojantis, augalinis)	1-3/31AT (96 p.)	100	1,58	2,25	10,83	69,85
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis)	*50 (208 p.)	150	14,27	10,22	31,98	272,03
Grietinė, 30%rieb.		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		180	1,44	0,36	19,80	88,20
Iš viso:			19,64	25,08	73,30	592,90

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/39AT (104 p.)	100	1,01	2,10	7,57	53,21
Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebus.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis (sezono metu)		120/50	4,65	3,47	18,28	115,90
Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	12-5/101T (300 p.)	200	15,75	9,55	35,61	291,33
Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis	2-1/22A (128 p.)	150	2,08	7,34	8,28	107,48
Sezoniniai vaisiai (kiviai)		150	1,50	0,90	20,85	97,50
Iš viso:			22,05	20,32	82,12	599,43

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/40AT (105 p.)	100	1,43	3,22	11,61	81,10
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T (262 p.)	100	17,87	4,99	13,26	169,45
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Karštų kopūstų garnyras	4-5/106AT (195 p.)	220	5,27	5,44	20,76	153,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (sezono metu)	2-1/19A (125 p.)	150	1,71	14,57	6,58	164,25
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			28,22	18,38	83,92	613,91

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoįantis, augalinis)	1-3/24AT (89 p.)	100	2,59	2,20	9,99	70,11
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausoįantis)	11-5/102T (294 p.)	120	21,27	12,31	5,67	218,52
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A (125 p.)	150	1,71	14,57	6,58	164,25
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		50	0,40	0,10	5,50	24,50
Iš viso:			29,63	29,54	57,92	616,02

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausoįantis, augalinis)	1-3/33AT (98 p.)	100	1,00	2,25	9,81	63,49
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausoįantis)	12-7/141T (303 p.)	120	24,31	15,92	4,20	257,28
Bulvių košė su morkomis	4-3/62T (181 p.)	100	1,74	1,23	12,37	67,83
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A (135 p.)	120	1,17	11,72	12,03	158,25
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		45	0,18	0,14	6,03	26,06
Iš viso:			29,79	31,51	53,89	618,53

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/22AT (87 p.)	100	3,93	5,47	22,46	154,78
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T (215 p.)	140	17,50	11,94	29,14	293,99
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		150	0,60	0,60	19,50	85,50
Iš viso:			24,77	19,01	82,11	598,28

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/26AT (91 p.)	100	0,52	5,02	4,67	30,09
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)(sezono metu)	1-3/28AT (93 p.)	100	1,25	2,10	8,78	59,08
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T (290 p.)	90	21,91	10,70	4,78	203,03
Ryžių kruopų košė	3-3/36AT (142 p.)	120	3,04	2,61	32,91	167,29
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT (188 p.)	130	1,94	7,92	11,63	125,62
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		70	0,28	0,21	9,38	40,53
Iš viso:			29,40	26,89	73,18	616,47

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	1-3/27AT (92 p.)	100	1,75	2,16	9,91	66,07
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T (264 p.)	110	20,54	0,39	0,13	86,15
Biri grikių košė	3-3/43AT (149 p.)	100	5,92	4,44	32,57	193,95
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17A (123 p.)	150	1,27	10,60	8,91	136,09
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos (sezono metu)	2-1/20A (126 p.)	150	1,30	9,18	7,86	119,22
Sezoniniai vaisiai (bananai)		80	0,96	0,24	18,48	79,92
Iš viso:			32,15	18,26	79,81	612,09