

Direktorė  
Loreta Šernienė



ALYTAUS ŠV. BENEDIKTO GIMNAZIJA

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pietų energetinė vertė 700 +/-20 kcal.

11 m. bei vyresnio amžiaus grupės vaikams

2022 m. rugpjūčio 30 d.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

UAB „GENUTĖS SODYBA“  
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.)	150	3,10	3,47	24,34	140,99
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%rieb.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	0,72	0,54	24,12	104,22
<b>Iš viso:</b>			<b>28,09</b>	<b>15,16</b>	<b>109,81</b>	<b>688,09</b>

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.)	150	3,54	4,46	10,69	97,04
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)		180	1,44	0,36	19,80	88,20
<b>Iš viso:</b>			<b>46,24</b>	<b>22,82</b>	<b>78,72</b>	<b>705,20</b>

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.)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
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)		200	2,40	0,60	46,20	199,80
<b>Iš viso:</b>			<b>31,67</b>	<b>14,94</b>	<b>106,38</b>	<b>686,50</b>

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.)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
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)		180	0,72	0,54	24,12	104,22
<b>Iš viso:</b>			<b>30,69</b>	<b>25,19</b>	<b>91,05</b>	<b>713,65</b>

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.)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
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)		200	2,40	0,60	46,20	199,80
		<b>I šviso:</b>	<b>33,65</b>	<b>16,84</b>	<b>103,83</b>	<b>701,47</b>

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.)	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	10	0,46	0,26	0,51	6,13
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	27	1,50	0,27	10,21	49,27
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.)	200	2,95	5,17	20,95	142,11
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		200	0,80	0,60	26,80	115,80
		<b>Iš viso:</b>	<b>34,39</b>	<b>16,69</b>	<b>110,75</b>	<b>681,76</b>

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.)	150	1,88	3,16	13,17	88,62
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	10	0,46	0,26	0,51	6,13
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (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.)	150	1,53	7,92	8,01	109,44
Sezoniniai vaisiai (bananai)		200	2,40	0,60	46,20	199,80
<b>Iš viso:</b>			<b>27,01</b>	<b>20,75</b>	<b>98,14</b>	<b>687,27</b>

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.)	150	2,37	3,37	16,24	104,77
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.)	200	19,03	13,63	42,66	362,71
Grietinė, 30%rieb.		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		180	1,44	0,36	19,80	88,20
<b>Iš viso:</b>			<b>25,19</b>	<b>29,61</b>	<b>89,39</b>	<b>718,50</b>

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.)	150	1,51	3,15	11,35	79,81
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	10	0,46	0,26	0,51	6,13
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	30	1,67	0,30	11,34	54,74
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis (sezono metu)		150/50	5,46	4,30	20,0	131,92
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.)	200	2,77	9,79	11,04	143,31
Sezoniniai vaisiai (kiviai)		180	1,80	1,08	25,02	117,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,96</b>	<b>24,13</b>	<b>94,87</b>	<b>692,32</b>

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.)	150	2,15	4,82	17,41	121,64
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)		180	0,72	0,72	23,40	102,96
<b>Iš viso:</b>			<b>29,30</b>	<b>20,34</b>	<b>101,42</b>	<b>705,93</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/24AT (89 p.)	150	3,89	3,30	14,98	105,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T (294 p.)	150	26,58	15,39	7,09	273,15
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)		60	0,48	0,12	6,60	29,40
<b>Iš viso:</b>			<b>36,32</b>	<b>33,74</b>	<b>65,43</b>	<b>710,61</b>

3 savaitė  
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3/33AT (98 p.)	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T (303 p.)	100	20,26	13,26	3,50	214,40
Bulvių košė su morkomis	4-3/62T (181 p.)	150	2,61	1,90	18,55	101,75
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A (135 p.)	150	1,46	14,65	15,04	197,81
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		90	0,36	0,27	12,06	52,11
<b>Iš viso:</b>			<b>27,58</b>	<b>33,70</b>	<b>73,32</b>	<b>706,92</b>

3 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	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/22AT (87 p.)	150	5,89	8,20	33,69	232,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169 (253 p.)	180	22,50	15,35	37,47	377,99
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	25	1,13	0,63	1,30	15,33
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		80	0,32	0,32	10,40	45,76
<b>Iš viso:</b>			<b>31,23</b>	<b>24,75</b>	<b>92,31</b>	<b>716,87</b>

3 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	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/26AT (91 p.)	150	0,77	7,53	7,00	45,14
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.)	150	1,88	3,16	13,17	88,62
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.)	110	26,78	13,08	5,84	248,14
Ryžių kruopų košė	3-3/36AT (142 p.)	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT (188 p.)	130	1,94	7,92	11,63	125,62
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	0,72	0,54	24,12	104,22
<b>Iš viso:</b>			<b>34,46</b>	<b>31,68</b>	<b>85,82</b>	<b>712,44</b>



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.)	150	2,63	3,24	14,86	99,10
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
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.)	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17A (123 p.)	150	1,27	10,6	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)		120	1,44	0,36	27,72	119,88
<b>Iš viso:</b>			<b>34,10</b>	<b>19,91</b>	<b>97,26</b>	<b>704,48</b>