

**GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**Bendrabutis 2016 -2017 m.**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**11 m. ir vyresnių metų vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Įstaigos darbo laikas**

**Nuo 7.00 iki 15.00 val**

**Budinti**

**Nuo 7.00 iki 14 val**

**Nuo 17.30 iki 18.30 val**

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

I savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	66A	150/15	5,72	6,35	39,86	244,28
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			8,76	7,55	110,59	527,53

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine 30 %	5Sr	200/10	1,52	5,69	6,55	76,41
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Svetainės kotletas (kiaulien. malt. su kiaušinių ir sūrio įdarų) T	25A	100/10	25,26	25,26	7,20	355,52
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Troškintos daržovės (šaldytos įvairios daržovės)	10Gar	100	2,54	0,26	7,23	27,97
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			34,60	33,97	72,65	706,94

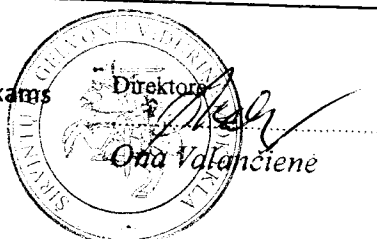
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su karšo rūkymo kiaulienos kumpeliu	4Š	0/20/2	5,41	8,24	24,93	188,55
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Varškės sūrelis "Pinas"		100	13,60	8,00	18,70	201,00
Iš viso:			19,01	16,24	58,60	448,80

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	81A	200	22,51	6,82	45,64	330,19
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			25,50	13,92	109,17	640,34
Iš viso (dienos davinio):			87,87	71,68	351,01	2323,61

11 m. ir vyresnių metų vaikams



2016-09-13ol  
VVP-1922

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė	98Gar	100	2,54	0,68	22,92	120,31
Sviestas 82 %		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Iš viso:			6,41	10,44	93,73	477,96

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	25Sr	200	5,67	5,96	17,88	140,32
Žuvies šnicelis (tausojojantis)	45A	100	19,62	16,60	8,47	259,21
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Žalių žirnelių salotos su majonezu 62 %	35S	50	1,75	3,34	6,56	56,42
Kompotas džiov. slyvų	16G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Iš viso:			30,95	33,43	88,97	753,63

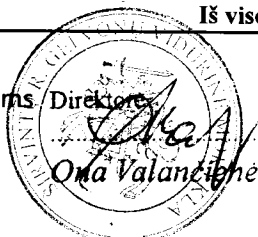
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su cinamonu		50	4,27	8,98	29,85	213,21
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Desertinė varškė "Alma"		150	10,50	6,75	25,50	205,50
Iš viso:			15,53	15,83	80,11	523,71

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kalakutienos mėsa	57A	200	15,04	18,02	44,88	395,66
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			17,8	24,92	102,29	681,51
Iš viso ( dienos davinio ):			70,69	84,62	365,10	2436,81

11 m. ir vyresnių metų vaikams



2016-09-13  
VVP-1922

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

I savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	71A	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			17,93	21,04	59,26	494,34

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 30 %	1Sr	200/10	1,90	5,64	15,42	114,20
Kiaulienos kepsnys	8A	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	75	0,84	6,88	3,46	74,00
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			27,09	42,65	60,91	722,07

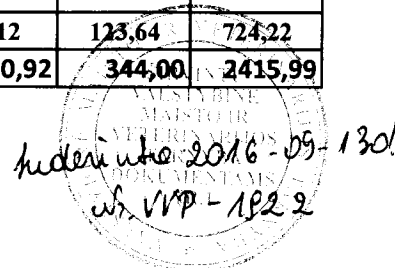
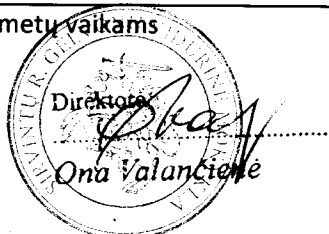
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			7,16	8,11	100,19	475,36

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	54A	200	16,50	11,82	42,50	336,62
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			20,78	19,12	123,64	724,22
Iš viso ( dienos davinio ):			72,96	90,92	344,00	2415,99

11 m. ir vyresnių metų vaikams



## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

1 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su sviestu 82 %	88A	100	9,72	19,20	5,54	233,16
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			14,74	20,66	86,53	559,81

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	200	4,65	4,29	18,73	123,52
Kepsnys "Sandra" (vištienos filė su fermentiniu sūriu)	16A	75/7,5/3	21,40	30,74	2,05	367,31
Virtos bulves	1Gar	50	0,78	0,04	7,08	31,30
Šviežių kopūstų salotos	1S	75	0,97	7,33	4,29	80,46
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso:			28,03	42,60	53,24	686,14

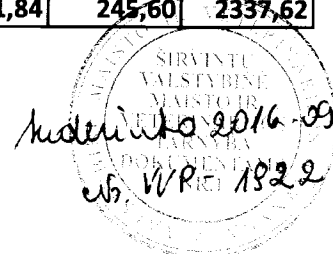
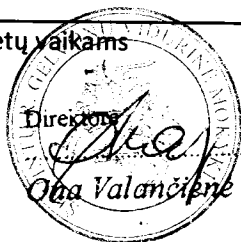
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81A	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Jogurtas su persikais "Pasaka" (2 % riebumo)		125	3,38	2,50	19,75	118,75
Iš viso:			20,62	22,41	40,42	448,66

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	5A	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Iš viso:			34,14	26,17	65,41	643,01
Iš viso (dienos davinio):			97,53	111,84	245,60	2337,62

11 m. ir vyresnių metų vaikams



## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

1 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %	93A	150/15	5,99	6,34	28,40	198,00
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
		Iš viso:	10,93	7,79	116,67	585,01

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis su grietine 30 %	2Sr	200/10	3,59	5,77	19,32	133,89
Paukštienos guliašas (tausojantis)	1A	100/60	34,00	14,37	7,09	290,21
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Morkų-obuolių-porų salotos	14S	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	43,21	26,20	85,73	732,64

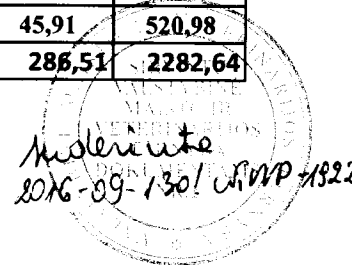
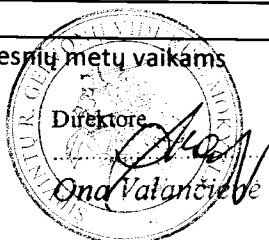
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	83A	150	21,58	16,62	22,61	326,16
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
		Iš viso:	22,06	22,62	38,2	444,01

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	10A	100	21,16	19,52	8,47	305,79
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Agurkai švieži	27S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
		Iš viso:	24,35	26,25	45,91	520,98
		Iš viso ( dienos davinio ):	100,55	82,86	286,51	2282,64

11 m. ir vyresnių metų vaikams



## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	81A	150	16,23	4,69	32,81	235,50
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			18,99	11,59	90,22	521,35

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine 30 %	19Sr	200/10	1,41	5,80	12,14	100,93
Krekenavos kepsnys (kiaulien.maltinuk.su morkų įdarų) tausio	17A	110/30	23,70	23,14	2,75	310,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	75	1,89	11,04	8,91	132,00
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			32,25	42,84	71,80	768,81


## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su persikais "Pasaka" ( 2 % riebumo )		125	3,38	2,50	19,75	118,75
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			7,56	3,65	81,57	400,25

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (a/r)	39A	100	7,18	28,39	0,84	287,04
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Iš viso:			17,6	32,39	94,26	706,93
Iš viso ( dienos davinio ):			76,40	90,47	337,85	2397,34

11 m. ir vyresnių metų vaikams

  
 Ona Valančiėnė

Miesto 2016-09-130/  
 m. VVP-1822

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezu (62 %)	16Š	100/20	10,08	15,86	2,26	192,40
Batonas	1Š	30	2,38	1,36	15,58	82,80
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Iš viso:			14,36	17,47	52,81	447,95

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	enai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis su grietine 30 %	6Sr	200/10	1,89	5,69	11,24	97,51
Krališki balandėliai (malti) (tausojantis)	63A	120	18,24	12,44	6,75	208,06
Virtos bulvės	2Gar.	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			28,75	22,42	118,14	757,61

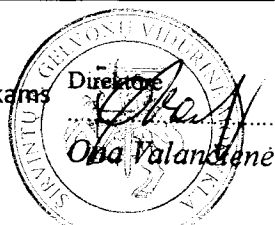
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %	93A	150/15	5,99	6,34	28,40	198,00
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Batonas	1Š	30	2,38	1,36	15,58	82,80
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			10,65	8,6	98,31	498,31

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29,68	17,87	37,98	431,57
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso:			30,19	21,13	67,02	574,23
Iš viso ( dienos davinio ):			83,95	69,62	336,28	2278,10

11 m. ir vyresnių metų vaikai



2016-09-13  
VVP-1822



## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	64A	100/15	3,82	4,24	26,57	162,85
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Bandelė su cinamonu		50	4,27	8,98	29,85	213,21
		Iš viso:	8,09	13,22	71,39	435,31

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba su grietine 30 %	11Sr	200/10	2,00	5,65	12,53	103,37
Paukštienos plovos (tausojantis)	3A	200	29,56	21,82	28,81	420,95
Pekino kopūstų -porų salotos	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	35,22	34,57	80,71	751,82

## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės	2Gar.	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Kefyras (2,5 %)		200	5,80	5,00	8,00	104,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
		Iš viso:	11,62	9,49	82,09	435,04

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulien. mėsa (tausojantis)	49A	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	17,1	15,36	112,74	639,34
		Iš viso ( dienos davinio ):	72,03	72,64	346,93	2261,51

11 m. ir vyresnių metų vaikams

Direktoriaus  
*Ona Valančiūtė*

2016-09-13  
 VVP-1922

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 40 %	92A	110/6,25	14,65	18,90	5,50	250,44
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
		Iš viso:	20,43	20,66	86,49	577,09

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 30 %	1Sr	200/10	1,90	5,64	15,42	114,20
Kiaulienos kepsnys	8A	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Kompotas džiov. vaisių	11G	200	0,97	0,19	33,19	131,10
		Iš viso:	28,66	45,87	78,20	820,97

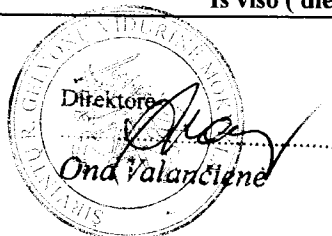
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su persikais "Pasaka" ( 2 % riebumo )		125	3,38	2,50	19,75	118,75
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	6,04	2,85	64,51	337,25

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	54A	200	16,50	11,81	42,50	336,61
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kompotas džiov. vaisių	18G	200	0,97	0,19	33,19	131,10
		Iš viso:	17,95	18	76,31	526,31
		Iš viso ( dienos davinio ):	73,08	87,38	305,51	2261,62

11 m. ir vyresnių metų vaikams



2016-09-13  
in VVP-1922

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %	93A	200/15	7,81	8,27	37,01	258,00
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
Iš viso:			11,93	15,18	78,98	499,62

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	21Sr	200	6,89	7,32	21,08	175,96
Mėsos-daržovių troškiny s kiaulienos (tausojantis)	2A	100/100	29,92	19,47	16,35	356,63
Marinuoti agurkai	46 S	100	2,80		1,30	16,00
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			44,63	28,05	115,57	864,99

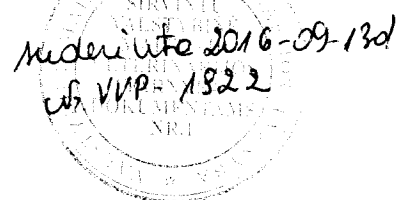
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Desertinė varškė "Alma"		150	10,50	6,75	25,50	205,50
Batonas	1Š	30	2,38	1,36	15,58	82,80
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Iš viso:			12,88	8,11	53,59	337,81

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos mėsa	47A	200	22,21	21,29	36,56	423,08
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras (2,5 %)		200	5,80	5,00	8,00	104,00
Iš viso:			28,49	32,29	45,18	585,68
Iš viso ( dienos davinio ):			97,93	83,63	293,32	2288,10

11 m. ir vyresnių metų vaikams



## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su karšo rūkymo kiaulienos kumpeliu	4Š	10/20/20	5,41	8,24	24,93	188,55
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Iš viso:			9,21	9,74	95,66	471,8

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	200	4,65	4,29	18,73	123,52
Maltas paukšties šnicelis (tausojantis)	36A	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Vitaminizuotos salotos (kopūstai su majonezu 62 %)	8S	50	0,61	3,34	2,84	41,33
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			30,15	38,28	70,15	732,04

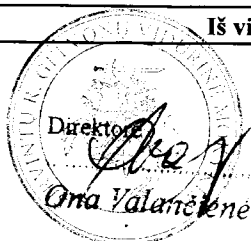
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su cinamonu		50	4,27	8,98	29,85	213,21
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Varškės sūrelis "Pinas"		100	13,60	8,00	18,70	201,00
Iš viso:			18,63	17,08	73,31	519,21

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			27,89	27,76	87,49	692,82
Iš viso ( dienos davinio ):			85,88	92,86	326,61	2415,87

11 m. ir vyresnių metų vaikams



Mokymosi 2016-09-13 d.  
Nr. VP-1822

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė	98Gar	100	2,54	0,68	22,92	120,31
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Iš viso:			4,51	9,19	57,97	367,46

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	21Sr	200	5,72	7,05	19,20	160,56
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	5A	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Razinių kompotas	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			39,51	34,00	119,07	898,02

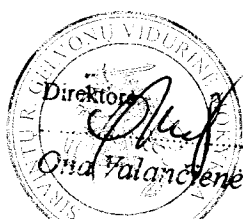
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas	90A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			13,93	16,22	72,54	466,61

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Parūkytos dešrelės (a/r)	40A	100	7,18	28,39	0,84	287,04
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Marinuoti agurkai	46 S	100	2,80		1,30	16,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			13,77	32,38	47,83	536,8
Iš viso ( dienos davinio ):			71,72	91,79	297,41	2268,89

11 m. ir vyresnių metų vaikams



VETERINARIJOS  
TARNYBA  
2016-09-13d  
VVP 1922

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	81A	150	16,23	4,69	32,81	235,50
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			16,71	10,69	48,4	353,35

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis su grietine 30 %	6Sr	200/10	1,89	5,69	11,24	97,51
Trakų sūtinukai (kiaulien.ir paukštien.maltinis) tausojo	15A	100	22,97	22,87	7,47	324,57
Virtos bulvės	2Gar.	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			29,08	33,90	64,79	664,57

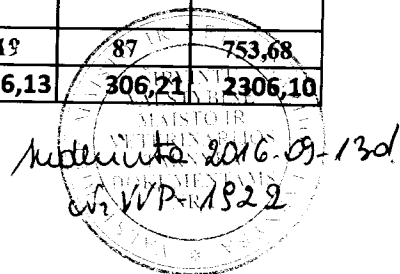
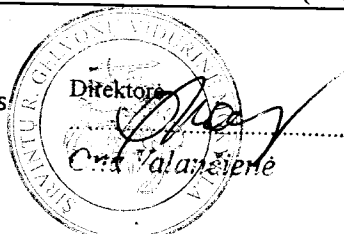
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Desertinė varškė "Alma"		150	10,50	6,75	25,50	205,50
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			15,06	8,35	106,02	534,5

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos mėsa	47A	200	22,21	21,29	36,56	423,08
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras (2,5 %)		200	5,80	5,00	8,00	104,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			30,77	33,19	87	753,68
Iš viso ( dienos davinio ):			91,62	86,13	306,21	2306,10

11 m. ir vyresnių metų vaikams



## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai virti (tausojantis)	83A	150	20,28	9,91	39,59	326,70
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			20,76	15,91	55,18	444,55

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	13Sr	200	4,72	4,34	19,03	121,92
Kepsnys "Berželis" (kiaulien.malt. su kmynais) tausoja	19A	100	21,16	19,56	3,02	270,05
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pikantiškos salotos (burokėliai su majonezu 62 %)	19S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso:			31,95	35,28	69,89	697,88

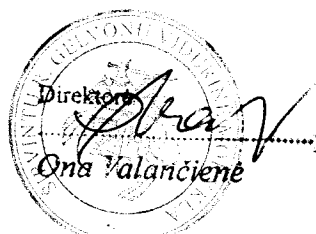
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	66A	150/15	5,72	6,35	39,86	244,28
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
Iš viso:			9,84	13,26	81,83	485,9

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti balandėliai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	64A	150	14,25	16,82	14,24	255,44
Virtos bulvės su sviestu 82 %	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,53
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Iš viso:			19,82	19,92	103,92	637,97
Iš viso ( dienos davinio ):			82,37	84,37	310,82	2266,30

11 m. ir vyresnių metų vaikams



Medžiavimas 2016-09-13ol  
VVP-1822

## GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezu (62 %)	16Š	100/20	10,08	15,86	2,26	192,40
Batonas	1Š	30	2,38	1,36	15,58	82,80
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
		Iš viso:	14,36	17,47	50,35	438,21

## Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	25Sr	200	5,67	5,96	17,88	140,32
Paukštienos file	33A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	100	1,69	2,84	12,14	80,07
Daržovių salotos su paprika	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	28,23	36,92	68,02	701,04

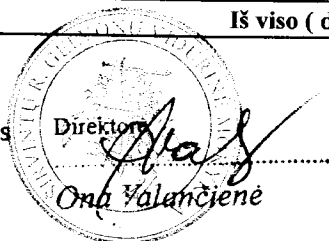
## Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūrelis "Pinas"		100	13,60	8,00	18,70	201,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	16,64	9,2	74,46	425

## Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	82A	200	19,94	12,12	23,78	285,82
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,42	4,59	11,93	88,67
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	22,64	17,61	90,04	592
		Iš viso ( dienos davinio ):	81,87	81,20	282,87	2156,25

11 m. ir vyresnių metų vaikams



Mokymukai 2016-09-13  
J. V. P. 1822



# GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

## BENDRABUTIS

### Suminis

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

#### 1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	58,77	67,48	466,78	2644,65
Pietūs	163,88	178,85	361,50	3601,42
Pavakariai	84,38	85,21	317,52	2340,54
Vararienė	122,57	110,38	446,42	3210,06
Iš viso ( 5 dienu davinio):	429,60	441,92	1592,22	11796,67

#### 2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	73,80	78,12	379,89	2481,32
Pietūs	169,51	173,75	464,42	3964,20
Pavakariai	48,75	32,70	380,07	2008,66
Vararienė	111,33	119,17	395,51	3032,49
Iš viso ( 5 dienu davinio):	403,39	403,74	1619,89	11486,67

#### 3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	65,55	63,00	307,56	2075,37
Pietūs	158,92	178,38	391,92	3693,55
Pavakariai	74,10	64,11	408,16	2431,22
Vararienė	114,89	130,86	416,28	3213,27
Iš viso ( 5 dienu davinio):	413,46	436,35	1523,92	11413,41

Iš viso:	1246,45	1282,01	4736,03	34696,75
15 dienų vidurkis	83,10	85,47	315,74	2313,12