

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis 2015-2016 m.

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 m. ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 15.00 val

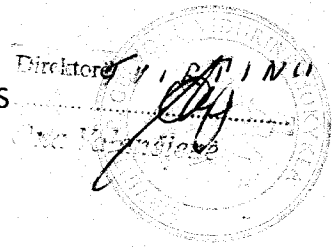
Budinti

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	66A	100/15	3,82	4,24	26,57	162,85
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			6,86	5,44	97,30	446,10

Pietūs 11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Svėtainės kotletas (kiaulien. malt. su kiaušinių ir sūrio įdarų) taus	25A	82,5/7,5	20,66	20,66	5,89	290,88
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:			30,00	29,37	71,34	642,30

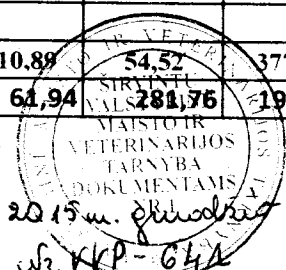
Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su karšo rūkymo kiaulienos kumpeliu	4Š	0/20/20	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.	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
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso:			16,94	10,89	54,52	377,65
Iš viso (dienos davinio):			72,81	64,94	281,76	1914,85

Insulinu: 2015 m. gruodžio 2 d.
Nr. KKP-644



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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
Šviestas 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

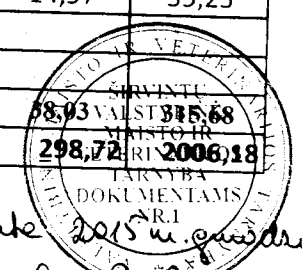
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	25Sr	200	5,67	5,96	17,88	140,32
Žuvies šnicelis (tausojantis)	45A	75	14,72	12,46	6,35	194,41
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	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:			26,05	29,29	86,85	688,83

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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

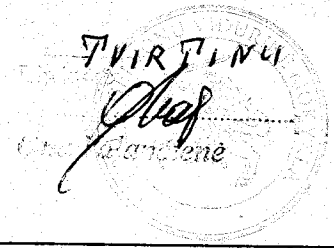
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kalakutienos mėsa	57A	100	7,52	9,01	22,44	197,83
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			8	15,01	88,03	315,68
Iš viso (dienos davinio):			55,99	70,57	298,72	2006,18



kuderiute 2015 m. gegužės 28 d.
dr. V.P. G.

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	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

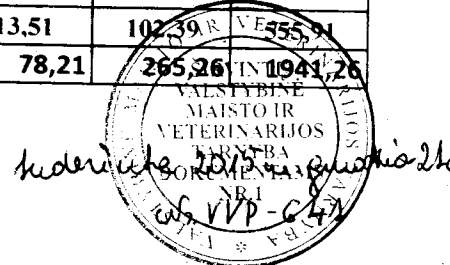
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 30 %	1Sr	200/10	1,90	5,64	15,42	114,20
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	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:			21,60	36,75	59,18	639,65

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	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
Iš viso:			4,12	6,91	44,43	251,36

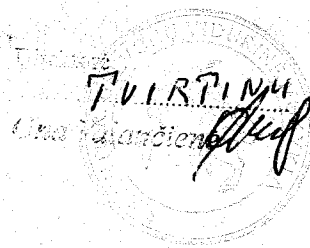
Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	54A	100	8,25	5,91	21,25	168,31
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Iš viso:			13,29	13,51	102,39	555,91
Iš viso (dienos davinio):			56,94	78,21	265,26	1941,26



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su sviestu 82 %	88A	50	4,86	9,60	2,77	116,58
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:	9,88	11,06	83,76	443,23

Pietūs 11.00

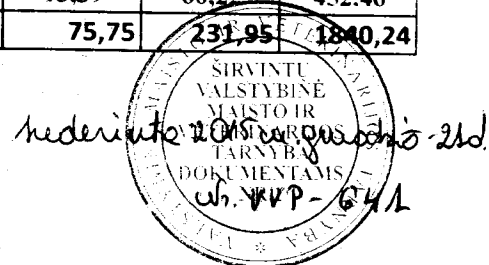
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	200	4,65	4,29	18,73	123,52
Kepsnys "Sandra" (vištienos filė su fermentiniu sūriu)	16A	50/5	14,27	20,50	1,37	244,88
Virtos bulves	1Gar	50	0,78	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:	20,90	32,36	52,56	563,71

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81A	75	12,57	10,44	15,04	203,49
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:	16,43	18,94	35,41	380,84

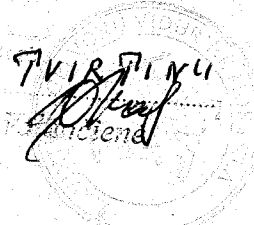
Vakariėnė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinytis su kopūstais (tausojuantis)	5A	50/50	15,00	12,78	5,20	190,56
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:	19,14	13,39	60,22	452,46
		Iš viso (dienos davinio):	66,35	75,75	231,95	1840,24



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	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
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:	34,71	22,61	83,96	660,09

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	100	14,39	11,08	15,07	217,44
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
		Iš viso:	14,87	17,08	30,66	335,29

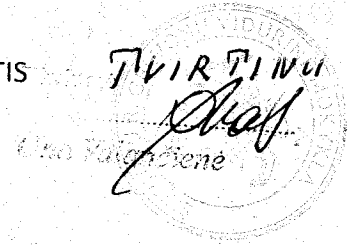
Vakarienis 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	10A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Virtos bulves	1Gar	75	1,17	0,06	10,61	46,94
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Agurkai švieži	27S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
		Iš viso:	18,14	18,48	40,10	405,90
		Iš viso (dienos davinio):	78,65	65,96	272,39	1986,29

411
SIRVINTŲ
VETERINARIJOS
TARNYBA
M. V. P. - 641

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 įdaru) tausoj	17A	80	17,25	16,84	2,00	225,67
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:			25,80	36,54	71,05	684,19

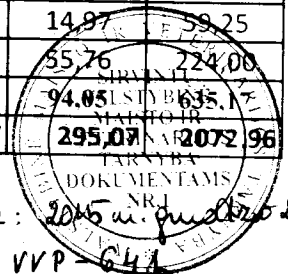
Pavakariai 14.30

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
Iš viso:			5,28	2,75	39,75	232,25

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	75	5,38	21,29	0,63	215,28
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
Mannuoti 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:			15,8	25,29	94,05	635,17
Iš viso (dienos davinio):			65,87	76,17	295,07	2072,96

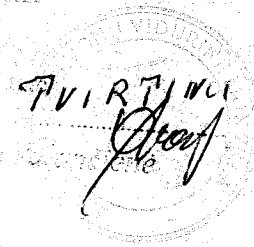
Mokytoja: 2015 m. gruodžio mėn.
 uš. VVP-644



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

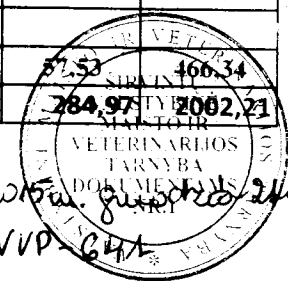
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	eniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis su grietine 30 %	6Sr	200/10	1,89	5,69	11,24	97,51
Krališki balandėliai (malti) (tausojantis)	63A	120	18,24	12,44	6,75	208,06
Virtos bulves	2Gar	100	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
Iš viso:			8,37	7,7	56,49	330,31

Vakariene 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,26	13,4	28,49	323,68
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:			22,77	16,66	57,53	466,34
Iš viso (dienos davinio):			74,25	64,25	284,97	2002,21



Medžiuta 2015 m. gruodžio 24 d.
VVP 644

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinanti

Tvirtinanti

Data: 2015 m. gegužės 21 d.

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 plovas (tausojuantis)	3A	100	35,40	17,92	28,81	409,83
Pekino kopūstų -porų salotos	25S	80	1,14	5,40	3,48	63,28
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	40,78	29,33	79,84	724,88

Pavakariai 14.30

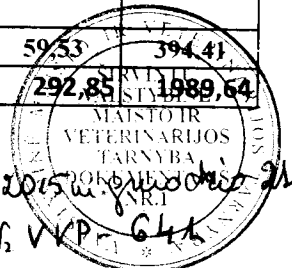
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Kefyras (2,5 %)		200	5,80	5,00	8,00	104,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
		Iš viso:	11,62	9,49	82,09	435,04

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. mesa (tausojuantis)	49A	150	10,18	6,27	34,15	230,81
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	11,42	12,37	59,53	394,41
		Iš viso (dienos davinio):	71,91	64,41	292,85	1989,64

Mokėjimo 2015 m. gegužės 21 d.

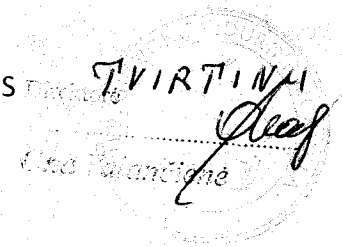
u/v V.K.P. 646



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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.	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	50	10,98	11,80	3,44	164,84
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:			17,68	34,07	74,75	656,13

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
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			6,04	2,85	64,51	337,25

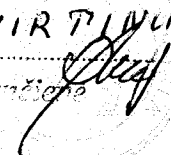
Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	54A	100	8,24	5,91	21,24	168,30
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:			9,69	12,1	55,05	358,00
Iš viso (dienos davinio):			53,84	69,68	280,80	1928,47

medžiaga: 2015 m. gruodžio 22 d.
 uš VVP-04A

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

 Direktoriaus
 Ona Vainičienė
 

 2 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	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

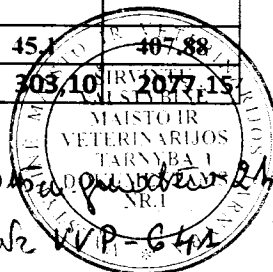
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	21Sr	200	6,89	7,32	21,08	175,96
Mėšos-daržovių troškiny s kiaulienos (tausojantis)	2A	75/75	22,44	14,61	12,27	267,48
Marinuoti agurkai	46 S	100	2,80		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		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	37,91	23,49	125,43	831,84

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	48A	150	5,23	9,08	36,48	245,28
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:	11,51	20,08	45,10	407,88
		Iš viso (dienos davinio):	74,23	66,86	303,10	2077,15

 Kūdikis: 20 kg
 VVP-64m


GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė

Pirmadienis

7. VIRŠIŲ
C. K. Valandienė

Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su karšo rūkymo kiaulienos kumpelju	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.	Išėiga	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 paukštienos šnicelis (tausojantis)	36A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
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:	22,39	32,90	68,36	645,89

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandėlė 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.	Išėiga	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
Arbata	1G	200			14,97	59,25
		Iš viso:	17,24	19,91	35,64	389,16
		Iš viso (dienos davinio):	67,47	79,63	272,97	2026,06

MAISTO IR VETERINARIJOS TARYBA NR.1
2026.06
272,97

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Bendrabutis

3 savaitė
Antradienis

Tvirtinys

Už Valgiaraštinę

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	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83
Razinių kompotas	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	32,01	27,61	116,47	802,74

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omietas	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
		Iš viso:	11,65	15,32	30,72	298,61

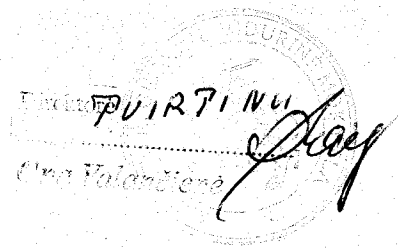
Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Parūkytos dešrelės (a/r)	40A	75	5,38	21,29	0,63	215,28
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	105,90
		Iš viso:	11,97	25,28	47,62	465,04
		Iš viso (dienos davinio):	60,14	77,40	252,78	1933,85

moliute 2015 m. gruodžio 22d
 už KVP - 644

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	
Virštinukai 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 %	8Sr	200/10	1,89	5,69	11,24	97,51
Trakų suktinukai (kiaulien.ir paukštien.maitinis) tausoj	15A	75	17,23	17,16	5,61	243,43
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:	23,34	28,19	62,93	583,43

Pavakariai 14.30

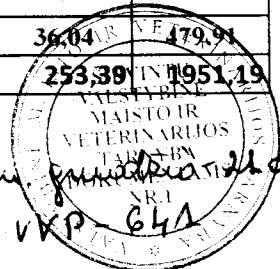
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Desertinė varškė "Alma"		150	10,50	6,75	25,50	205,50
Vaisiai		250	3,80	1,50	55,76	224,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	15,06	8,35	106,02	534,5

Vakarienė 18.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	47A	150	16,66	15,96	27,42	317,31
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:	22,94	26,96	36,04	479,91
		Iš viso (dienos davinio):	78,05	74,19	253,39	1951,19

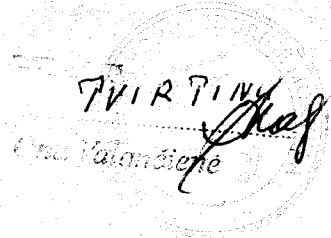
Auderinto 2015 m. gruodžio 22 d.

Už VP 64A



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	100	20,28	9,92	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	15,92	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) sruaba su bulvėmis	13Sr	200	4,72	4,34	19,03	121,92
Kepsnys "Berželis" (kiaulien. malt su kmynais) tausoja	19A	75	15,87	14,67	2,27	202,54
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:	26,66	30,39	69,14	630,37

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	80/15	3,16	3,51	21,95	134,53
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
		Iš viso:	7,28	10,42	63,92	376,15

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	120	9,58	11,79	9,81	177,06
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:	15,15	14,89	99,49	559,59
		Iš viso (dienos davinio):	69,85	71,62	287,73	2010,06

Tvirtina 2015 m. gruodžio 24 d.
 V. VVP-641

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
Bendrabutis

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 7.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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	75	0,94	10,27	4,47	107,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	27,92	33,50	66,53	665,18

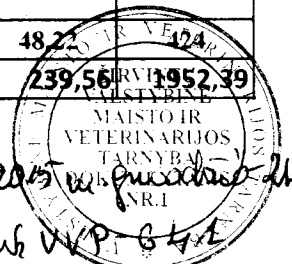
Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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
		Iš viso:	20,36	16,71	48,22	424,00
		Iš viso (dienos davinio):	79,28	76,88	239,56	1952,39

medžiaga 2015 m. gruodžio mėn.
už VVP 842



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

BENDRABUTIS

Suminis

8 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	52,01	55,77	450,72	2446,64
Pietūs	133,26	150,38	353,89	3194,58
Pavakariai	69,96	75,00	249,21	1940,00
Vararienė	75,51	71,28	296,26	2107,60
Iš viso (5 dienu davinio):	330,74	352,43	1350,08	9688,82

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	73,80	78,12	379,89	2481,32
Pietūs	150,92	145,85	469,21	3654,65
Pavakariai	44,19	30,90	296,43	1672,66
Vararienė	71,19	86,50	311,26	2261,80
Iš viso (5 dienu davinio):	340,10	341,37	1456,79	10070,43

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	65,55	63,01	307,56	2075,37
Pietūs	132,32	152,59	383,43	3327,61
Pavakariai	69,26	60,37	348,43	2153,47
Vararienė	87,66	103,75	267,01	2317,70
Iš viso (5 dienu davinio):	354,79	379,72	1306,43	9874,15

Iš viso:	1025,63	1073,52	4113,30	29633,40
15 dienų vidurkis	68,38	71,57	274,22	1975,56