

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Klaipėdos v. Plėkūnų 4. darbuotojų pagr. mokykla

(švietimo įstaigos pavadinimas)

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1-10 KLASIŲ MOKINIAMS

Įstaigos darbo laikas:

Nuo ____ iki ____ val.

TVIRTINU



Direktorė

(pareigos)

Andronė Naciūnienė

(Vardas, Pavardė)

TVIRTINU

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

Dalia Petrikienė

Sudarė:

Mitybos specialistė

Živilė Skuodienė

I savaitė

Pirmadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba		150	1,13	4,10	7,81	70,16
Plovas (vištiena)	3/1	110/90	20,10	25,20	30,70	431,84
Burokėlių salotos	31/1	70	0,95	3,40	6,13	53,56
Marinuoti agurkai	27/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			23,99	33,33	66,42	640,76
Iš viso (dienos davinio):			23,99	33,33	66,42	640,76

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

I savaitė

Antradienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	1/1	150	1,45	4,74	10,62	86,98
Kalakutienos kotletai	57/4	100	17,25	6,51	5,88	152,74
Biri grikių kruopų košė	5/1	100	5,67	4,12	31,18	181,85
Morkų salotos	148/4	70	0,67	6,88	6,35	81,90
Pomidorai	10/5	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			26,59	30,09	68,86	630,17
Iš viso (dienos davinio):			26,59	30,09	68,86	630,17

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė

Trečiadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais		150	4,55	2,06	31,82	160,18
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		100/20	23,99	15,22	6,67	260,39
Virtos bulvės	148/4	100	2,46	0,12	22,50	99,63
Rauginti kopūstai	48/4	40	0,32	2,90	1,68	34,46
Agurkų lazdelės	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			32,85	20,89	82,91	634,06
Iš viso (dienos davinio):			32,85	20,89	82,91	634,06

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

I savaitė

Ketvirtadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba		150	9,10	2,09	23,65	138,03
Jautienos maltinis	11/5	100	22,17	11,81	9,87	236,25
Makaronai (tik pilno grūdo)		80	4,60	0,80	26,20	137,60
Keptų burokėlių ir pupelių salotos	105/4	50	2,34	3,08	7,94	63,28
Agurkai	9/5	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			39,88	27,52	82,34	719,06
Iš viso (dienos davinio):			39,88	27,52	82,34	719,06

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė

Penktadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	6/1	150	4,31	3,88	14,77	101,42
Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže		150/50	32,10	12,02	11,31	280,65
Bulvių košė	113/4	100	2,72	3,80	20,72	126,98
Kopūstų salotos	101/4	50	0,72	4,44	2,99	50,05
Marinuoti agurkai	31/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			41,26	24,60	65,13	619,30
Iš viso (dienos davinio):			41,26	24,60	65,13	619,30

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė
Antradienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	147/4	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	88/4	220	19,29	27,28	35,87	457,65
Paprikos lazdelės	120/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Agurkų lazdelės	149/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			22,30	33,02	62,83	614,39
Iš viso (dienos davinio):			22,30	33,02	62,83	614,39

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Trečiadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	90/4	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies piršteliai		100	21,17	11,06	13,00	231,46
Bulvių košė		100	2,72	3,80	20,72	126,98
Morkų salotos	25/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žali žirneliai (konservuoti)	100/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
Sviesto - grietinės padažas	136/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			29,68	32,91	69,81	659,48
Iš viso (dienos davinio):			29,68	32,91	69,81	659,48

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

II savaitė

Ketvirtadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai (kiauliena)	18/1	120/80	22,52	26,96	18,96	401,70
Virtos bulvės	113/4	100	2,46	0,12	22,50	99,63
Burokėlių salotos	48/2	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Marinuoti agurkai	27/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			27,21	30,46	62,06	607,44
Iš viso (dienos davinio):			27,21	30,46	62,06	607,44

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

II savaitė

Penktadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba	19/1	150	1,85	3,73	13,83	95,52
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		100/20	23,99	15,22	6,67	260,39
Virtos bulvės	149/4	100	2,46	0,12	22,50	99,63
Agurkų lazdelės	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Kopūstų salotos	164/4	80	1,13	4,78	4,61	59,21
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			30,96	24,44	67,85	594,15
Iš viso (dienos davinio):			30,96	24,44	67,85	594,15

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

III savaitė
Pirmadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminy)		100	20,83	13,14	8,27	236,38
Bulvių košė	101/4	100	2,72	3,80	20,72	126,98
Morkų salotos		50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žali žirneliai (konservuoti)	48/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			28,91	38,69	63,73	693,21
Iš viso (dienos davinio):			28,91	38,69	63,73	693,21

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė
Antradienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba	6/1	150	9,10	2,09	23,65	138,03
Kalakutienos kotletai	23/4	100	17,25	6,51	5,88	152,74
Virti makaronai	29/4	100	4,22	4,00	25,93	155,76
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Kopūstų salotos	25/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Pomidorai	31/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			33,46	27,82	75,32	658,54
Iš viso (dienos davinio):			33,46	27,82	75,32	658,54

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Trečiadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais		150	5,01	3,50	35,59	188,34
Plovas (kiauliena)		120/110	24,02	20,48	39,75	442,82
Rauginti kopūstai	25/4	50	0,41	3,86	2,12	45,25
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			30,75	28,28	92,39	734,91
Iš viso (dienos davinio):			30,75	28,28	92,39	734,91

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

III savaitė
Ketvirtadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba		150	3,36	3,52	12,56	90,51
Žuvies šnicelis		100	17,48	11,57	8,17	203,03
Virtos bulvės	16/1	100	2,46	0,12	22,50	99,63
Morkų salotos	148/4	70	0,67	6,88	6,35	81,90
Marinuoti agurkai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
Sviesto - grietinės padažas	48/4	30	0,65	11,18	1,07	107,41
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			26,03	33,73	65,99	642,68
Iš viso (dienos davinio):			26,03	33,73	65,99	642,68

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

III savaitė

Penktadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis	147/4	150	2,61	4,46	11,52	91,30
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,19	35,18	412,60
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	50	1,50	5,00	2,15	60,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			35,31	28,14	72,14	655,59
Iš viso (dienos davinio):			35,31	28,14	72,14	655,59

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė
Pirmadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba	9/4	150	1,13	4,10	7,81	70,16
Makaronai su vištiena ir daržovėmis		220	19,29	27,28	35,87	457,65
Marinuoti agurkai	105/4	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Paprikos lazdelės	25/4	60	0,78	0,30	3,96	17,40
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			23,01	32,31	69,42	630,41
Iš viso (dienos davinio):			23,01	32,31	69,42	630,41

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė
Antradienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	63/1	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)		175/75	19,35	12,46	53,45	401,32
Sviesto - grietinės padažas	16/1	25	0,54	9,32	0,88	89,50
Agurkų lazdelės	27/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Morkų lazdelės	48/4	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			22,65	27,39	81,46	645,96
Iš viso (dienos davinio):			22,65	27,39	81,46	645,96

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

IV savaitė

Trečiadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Kalakutienos kotletai		100	17,25	6,51	5,88	152,74
Bulvių košė	113/4	100	2,72	3,80	20,72	126,98
Morkų salotos	10/5	70	0,67	6,88	6,35	81,90
Pomidorai	10/5	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			24,00	33,98	59,69	618,77
Iš viso (dienos davinio):			24,00	33,98	59,69	618,77

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė

Ketvirtadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais	90/4	150	5,01	3,50	35,59	188,34
Žuvies maltinis		100	18,21	5,20	18,76	190,74
Virtos bulvės		100	2,46	0,12	22,50	99,63
Keptų burokėlių ir pupelių salotos	100/4	70	3,26	4,30	11,11	88,58
Paprikos lazdelės	149/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Grietinės - pomidorų padažas	48/4	20	0,44	3,44	1,82	40,31
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			30,58	17,05	104,64	666,30
Iš viso (dienos davinio):			30,58	17,05	104,64	666,30

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė
Penktadienis

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba		150	4,37	4,83	15,74	116,20
Jautienos maltinis	18/1	100	22,17	11,81	9,87	236,25
Virtos bulvės		100	2,46	0,12	22,50	99,63
Rauginti kopūstai	101/4	50	0,41	3,86	2,12	45,25
Pomidorai	25/4	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			31,47	32,26	66,64	664,94
Iš viso (dienos davinio):			31,47	32,26	66,64	664,94

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.