

PALANGOS SENOSIOS GIMNAZIJOS  
JŪRATĖS G. 13, PALANGA Į/K 190274564

11 METŲ BEI VYRESNIO AMŽIAUS MOKINIAMS

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS\***

\*Valgiarašti sudarytas remiantis dietistės, maisto technologės Ramintos Bogušienės darbo įrankiu – knyga „Sveiko maisto gamyba. 322 technologinių kortelių, valgiaraščių ir metodinės medžiagos rinkinys“ (leidėjas: VŠĮ „Sveikatai palankus“, 2022 m.)

I savaitė  
**PIRMADIENIS**

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPVVg 1N	150	2,9	2,1	9,6	69,1
Kvietinė bandelė	16-8/178V 1N	40	4,0	5,3	20,0	143,3
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	110	19,6	11,1	14,3	235,7
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	70	4,1	2,0	23,7	129,5
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	140	1,5	0,5	6,9	38,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>32,2</b>	<b>21,0</b>	<b>74,4</b>	<b>615,6</b>

I savaitė  
**ANTRADIENIS**

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiškai barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 1N	150	4,0	2,6	15,7	102,4
Kvietinė bandelė	16-8/187V 1N	40	3,9	4,5	17,2	124,9
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	130/26	23,6	15,7	12,8	286,9
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	180	1,8	0,7	9,0	49,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>34,9</b>	<b>25,9</b>	<b>65,9</b>	<b>635,6</b>

I savaitė  
**TREČIADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg 1S	150	1,1	6,6	6,5	90,2
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 4	60	4,4	1,0	25,7	129,1
Jautienos troškiny su viso grūdo makaronais (tausojantis)	12-8/6T 1N	270 (190/80)	20,6	11,0	41,6	347,4
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	180	1,8	0,7	9,0	49,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,0</b>	<b>19,3</b>	<b>82,8</b>	<b>616,3</b>

I savaitė  
**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis) (augalinis)	1-3/28ATPVVg 1N	150	3,7	1,8	15,5	93,5
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 3	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	10-8/176TGP 1N	100	22,7	3,6	17,8	195,0
Grikliai su morkomis ir cukinija (tausojantis)	3-5/103TGVPc 1N	150	3,1	9,8	16,6	167,1
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	150	1,4	4,9	9,3	87,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>34,0</b>	<b>20,8</b>	<b>76,4</b>	<b>628,8</b>

I savaitė  
**PENKTADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20ATPVVg 1N	150	4,7	2,3	16,8	107,0
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 3	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Lašišos maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	9-8/170T 1N	110 (55/55)	14,1	25,0	7,1	310,2
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	180	1,8	0,7	9,0	49,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,3</b>	<b>30,2</b>	<b>67,3</b>	<b>641,9</b>

II savaitė  
**PIRMADIENIS**

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/18ATGPVVg 1N	150	1,7	7,6	5,9	98,3
Kvietinė bandelė	18/18 1	20	1,6	0,9	10,4	55,9
Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	10-2/60TG 1N	280 (90/190)/56	23,5	9,0	41,1	339,3
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	100	2,4	8,5	4,6	104,2
Agurkai	18/22 5	100	0,8	0,2	2,3	14,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,0</b>	<b>26,1</b>	<b>64,2</b>	<b>611,9</b>

II savaitė  
**ANTRADIENIS**

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 1N	150	4,1	1,6	14,6	89,5
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 3	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos plovai (tausojantis)	12-5/98TGP 1N	250	12,9	13,2	29,5	288,4
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	100	2,9	5,8	15,5	126,0
Agurkai	18/22 3	70	0,6	0,1	1,6	9,9
Pomidorai	18/23 2	60	0,6	0,1	2,5	13,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,0</b>	<b>21,5</b>	<b>80,9</b>	<b>613,3</b>

II savaitė  
**TREČIADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	1-1/1GV 1N	150 (120/30)	5,0	5,4	11,7	115,4
Žuvies pyragas su salierais ir morkomis (tausojantis)	9-8/169T 1N	180	17,4	29,7	29,7	455,6
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	180	1,8	0,7	9,0	49,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,2</b>	<b>35,8</b>	<b>50,4</b>	<b>620,7</b>

II savaitė  
**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 1N	150	1,1	2,9	6,9	58,3
Kvietinė bandelė	16-8/174APcPvVg 1N	40	3,9	3,1	19,7	121,6
Morkų ir kalakutienos troškiny (tausojantis)	10-5/104TG 1N	160	15,7	15,8	10,5	247,5
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,3	5,7	20,8	143,3
Agurkai	18/22 5	100	0,8	0,2	2,3	14,2
Pomidorai	18/23 4	80	0,8	0,2	3,3	17,8
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,6</b>	<b>27,9</b>	<b>63,4</b>	<b>602,7</b>

II savaitė  
**PENKTADIENIS**

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis)	1-3/29TV 1N	150	1,4	3,0	11,5	78,2
Kvietinė bandelė	16-8/188APVVg 1N	30	2,9	3,3	16,2	105,9
Traškios vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/162TGP 1N	110	25,4	7,1	6,1	189,6
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	80	4,0	4,2	21,9	141,0
Konservuoti žirneliai	18/77 1	70	3,4	0,1	11,1	59,2
Troškinti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/5ATGPVVg 1N	65	1,3	4,6	7,0	74,3
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>38,3</b>	<b>22,2</b>	<b>73,8</b>	<b>648,3</b>

III savaitė  
**PIRMADIENIS**

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su kalafiorais (tausojantis)	1-3/30T 1N	150	2,1	2,1	7,0	55,6
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 4	60	4,4	1,0	25,7	129,1
Vištienos šlaunelės kokosų kreme (tausojantis)	10-8/166TPG 1N	120 (91/29)	19,6	19,4	1,6	259,2
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPvVg 1N	140	3,3	3,0	29,0	156,1
Agurkai	18/22 5	100	0,8	0,2	2,3	14,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,3</b>	<b>25,7</b>	<b>65,6</b>	<b>614,3</b>

III savaitė  
ANTRADIENIS

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150	2,0	4,8	7,8	82,8
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 4	60	4,4	1,0	25,7	129,1
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	12-8/1T 1N	120	21,7	15,7	11,0	271,7
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	150	1,4	4,9	9,3	87,2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>31,2</b>	<b>28,7</b>	<b>65,0</b>	<b>642,5</b>

III savaitė  
TREČIADIENIS

Pietūs 11:00–14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta keptų daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/33ATGPVVg 1N	150	1,2	2,7	11,6	75,8
Kvietinė bandelė	18/18 1	20	1,6	0,9	10,4	55,9
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	10-8/165TG 1N	200	31,5	17,2	6,0	305,2
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	100	2,4	2,0	24,7	126,9
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	140	1,5	0,5	6,9	38,0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>38,3</b>	<b>23,4</b>	<b>59,6</b>	<b>601,8</b>

III savaitė

**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu (tausojantis)	1-3/34TGV 1N	150	4,8	7,1	15,1	143,3
Kvietinė bandelė	18/18 1	20	1,6	0,9	10,4	55,9
Viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis)	6-5/100TP 1N	280 (147/133)	20,8	8,7	49,8	360,5
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	180	1,8	0,7	9,0	49,7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,0</b>	<b>17,4</b>	<b>84,3</b>	<b>609,4</b>

III savaitė

**PENKTADIENIS**

**Pietūs 11:00–14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis) (augalinis)	1-3/28ATPVVg 1N	150	3,7	1,8	15,5	93,5
Sėklų ir avižinių dribsnių duona	18/70 3	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 1N	110 (100/10)	17,8	10,7	8,2	200,9
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,3	5,7	20,8	143,3
Pomidorai	18/23 1	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Agurkai	18/22 1	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 1N	100	2,2	4,2	11,4	92,4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,9</b>	<b>23,3</b>	<b>76,2</b>	<b>634,4</b>