



**KALVARIJOS GIMNAZIJOS
JUSEVIČIŲ SKYRIAUS, VALGYKLA**
Mokyklos g. 2, Jusevičių kaimas Kalvarijos savivaldybė

15 DIENŲ NEMOKAMŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS
6-10 metų mokiniams

Įstaigos darbo laikas:

pirmadienis – ketvirtadienis 8.00 – 17.00 val.

penktadienis 8.00 – 15.45 val.

KALVARIJOS GIMNAZIJA JUSEVIČIŲ SKYRIUS



TVIRTINU

Direktore

Dijana Kavaliauskienė

2018-02-14

15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ NEMOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS

Pietūs 1-4 kl. 11.20-11.50

1 savaitė pirmadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Lietiniai blynėliai su mėsa	A1	130	371,06
Ekologiškas jogurtas "Bios" 3,1 %		125	127,50
Morkų lazdelės	S1	100	20,30
Vaisiai		150	107,30
Vanduo		200	0,000
Iš viso:			626,16

1 savaitė antradienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtų bulvių cepelinai su mėsa(tausojantis)	A2	200	270,13
Natūralus jogurtas 3,5% (nesaldintas)		200	140,6
Morkų lazdelės	S1	150	40,6
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0
Iš viso:			594,39

1 savaitė trečiadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtiniai su mėsos įdaru (tausojantis, kiauliena)	A3	150	405,73
Natūralus jogurtas 3,5% (nesaldintas)		30	21,09
Morkų lazdelės		150	40,6
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,000
Iš viso:			610,48



1 savaitė ketvirtadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtos sardelės a/r (kiauliena)	A 4	100	265,94
Pomidorai	S2	100	16
Agurkai	S3	100	4
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Ekologiškas jogurtas "Bios" 3,1 %		125	127,50
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			642,60

1 savaitė penktadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virti varškėčiai (tausojantis)	A5	200	343,64
Natūralus jogurtas 3,5% (nesaldintas)		200	140,6
Morkų lazdelės		100	29
Vaisiai		150	107,3
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			620,54

2 savaitė pirmadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Balandėliai su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	A6	200	343,25
Pomidorai	S2	100	16
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	60,4
Vaisiai		150	107,3
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			613,05

2 savaitė antradienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Žemaičių blynai	A 7	200	403,72
Natūralus jogurtas 3,5% (nesaldintas)		30	21,09
Morkų lazdelės		150	40,6
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			608,47



2 savaitė trečiadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtos sardelės a/r (kiauliena)	A 4	100	265,94
Pomidorai	S2	100	16
Agurkai	S3	100	4
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Ekologiškas jogurtas "Bios" 3,1 %		125	127,50
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			642,6

2 savaitė ketvirtadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	A8	200	270,13
Natūralus jogurtas 3,5% (nesaldintas)		200	140,6
Morkų lazdelės	S1	150	40,6
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	60,4
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			654,79

2 savaitė penktadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virti varškėčiai (tausojantis)	A9	200	343,64
Ekologiškas jogurtas "Bios" 3,1 %		125	127,50
Morkų lazdelės		150	40,6
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			654,8

3 savaitė pirmadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Kalakutienos kepsneliai (tausojantis)	A10	140	301,66
Viso grūdo ruginė duona		50	107,63
Švieži pomidorai	S2	100	16
Švieži agurkai	S3	100	4
Morkų lazdelės		150	40,6
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			612,95



3 savaitė antradienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtos pieniškos dešrelės a/r(kiauliena)	A11	100	313
Švieži pomidorai	S2	100	16
Švieži agurkai	S3	100	4
Morkų lazdelės		150	40,6
Viso grūdo ruginė duona		50	107,63
Vaisiai		200	143
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			624,23

3 savaitė trečiadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Lietiniai blynėliai su mėsa	A1	130	371,06
Ekologiškas jogurtas "Bios" 3,1 %		125	127,50
Morkų lazdelės	S1	100	20,30
Vaisiai		150	107,30
Vanduo			0,000
Iš viso:			626,16

3 savaitė ketvirtadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	A8	200	270,13
Natūralus jogurtas 3,5% (nesaldintas)		200	140,6
Morkų lazdelės	S1	150	40,6
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	60,4
Vaisiai		250	143,06
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			654,79

3 savaitė penktadienis

Pietų maistinė ir energetinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energetinė vertė (Kcal)
Balandėliai su mėsa ir ryžiais(tausojantis)	A6	200	343,25
Pomidorai	S2	100	16
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	60,4
Vaisiai		150	107,3
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			613,05

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis www.smlpc.mityba.ir ir fizinis aktyvumas/mityba rekomendacijomis.

Valgyklos vedėja



Danutė Krištopaitienė

