

## **Grigiškių gimnazija**

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

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

## **11-18 metų vaikų amžiaus grupės**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8,30 iki 15,00 val.

Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktorius  
Vitalijus Romanavskis



11 ir vyresnių klasių mokinių valgiaraštis

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	150/5	1,20	4,94	4,98	63,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Biri grikių kruopų košė	5Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
pūstų-morkų salotos	8S	100	2,60	19,22	12,60	111,34
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>26,39</b>	<b>44,17</b>	<b>95,17</b>	<b>744,72</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtinu;  
Mokyklos direktorius



11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

1 savaitė  
Antradienis

Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine	9Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	30A	65/25	18,02	10,94	0,31	170,35
Virti ryžiai su ciberžole(augalinis)	4Gar	110	2,10	2,30	21,42	114,78
Morkų-obuolių salotos	4S	100	0,61	19,02	10,10	205,11
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>27,68</b>	<b>41,67</b>	<b>95,39</b>	<b>761,19</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtinu;  
Mokyklos direktorius



11 ir vyresnių klasių mokinių valgiaraštis

1 savaitė  
Trečiadienis

Gimnazijos direktorius  
Vitalijus Romanovskis

**Pietūs 11,40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Barščiai su bulvėmis ir grietine	1Sr	250/0	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas su grietine (tausojantis)	84A	150/20	23,91	19,62	34,11	326,87
Vaisiai		100	1,52	0,00	27,84	112,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>30,86</b>	<b>28,43</b>	<b>97,63</b>	<b>675,82</b>

Valgiaraštį sudarė  
direktorė Veronika Stadalnykienė





Tvirtinu;  
Mokyklos direktorius

11. mokyresnio amžiaus mokiniams

Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Agurkinė sriuba su kruopomis ir grietine	11Sr	150/5	1,73	4,97	11,47	93,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštiesenos kepsneliai	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Virti makaronai	8Gar	100	4,12	3,41	28,83	166,18
Kopūstų-pomidorų-morkų salotos	8S	50	1,09	18,15	5,67	82,66
Vaisiai		50	1,52	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>27,96</b>	<b>39,99</b>	<b>85,53</b>	<b>696,25</b>

Valgiaraštį sudarė  
direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**



1 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Ankštinių daržovių sriuba	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių košė	4Gar	150	3,38	5,50	24,33	320,28
Burokėlių salotos	16S	150	2,34	5,59	24,28	160,14
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94*	56,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>29,08</b>	<b>29,64</b>	<b>101,7</b>	<b>927,31</b>

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtinu:  
Direktorius



Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

2 savaitė  
Pirmadienis

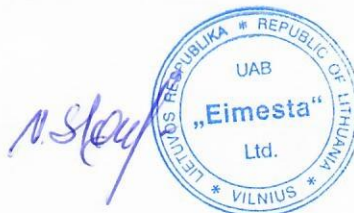
1

11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Daržovių sriuba	12Sr	250	2,96	8,25	16,17	147,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mėšonas su kiauliena (tausojantis)	3A	50/100	22,93	19,49	21,30	346,58
Švieži agurkai/marinuoti agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai		75	1,04	0,00	20,91	84,00
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>30,29</b>	<b>28,48</b>	<b>76,59</b>	<b>669,56</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė





Tvirtinu:

Mokyklos direktorius

11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

Gimnazijos direktorius  
Vitalijus Romanovskis

2 savaitė

Antradienis

## Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Barščių su pupelėmis ir grietine (30% riebumo) sriuba	1Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės sklandžiai su grietine (30%)	76A	150/20	7,18	28,39	0,94	479,09
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>15.49</b>	<b>37.65</b>	<b>40.26</b>	<b>797.34</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė



TVIRTINU  
Gimnazijos direktorius  
Mokyklos direktorius  
Vitalijus Romanovskis



2 savaitė  
Trečiadienis

11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Žirnių su bulvėmis	16Sr	150	3,50	3,23	14,05	93,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virtos pieniškos dešrelės(tausojantis)	37A	100	7,18	28,40	0,94	286,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Kopūstų su agurkais salotos	3S	100	2,60	19,22	12,60	220,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,84	112,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>20,02</b>	<b>55,67</b>	<b>88,67</b>	<b>905,70</b>

Valgiaraštį sudarė UAB Eimesta direktorė  
Veronika Stadalnykienė



TVIRTINU

Gimnazijos direktorius  
Vitalijus Romanovskis

Tvirtinu:

Direktorius



M ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Keptas vištienos kepinukas(tausojantis)	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų-obuolių salotos	8S	100	2,18	36,30	11,34	205,11
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>31,45</b>	<b>61,76</b>	<b>102,87</b>	<b>906,15</b>

Valgiaraštį sudarė

UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė





Direktorius GIMNAZIJOS DIREKTORIUS  
Vitalijus Romanovskis

11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

2 savaitė  
Penktadienis

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Raugintų kopūstų su bulvėmis sriuba	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,52	20,52	86,08
Žuvies šnicelis (tausojantis)	38A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	52Gar	100	2,74	1,60	14,59	83,84
Burokėlių su žaliais žirneliais salotos	17S	100	1,56	7,26	6,10	176,26
Vaisiai		100	1,52	0,00	27,84	112,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>25,46</b>	<b>29,95</b>	<b>88,73</b>	<b>783,20</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykiene





Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktorius  
Vitalijus Romanovskis



1 ir vyresnių klasių mokinių valgiaraštis

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Višo grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos maltinis (tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,24	13,68	5,96	143,42
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
<b>Višo</b>			<b>26,80</b>	<b>51,11</b>	<b>89,78</b>	<b>898,66</b>

Valgiaraštį sudarė direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtinu:  
Mokyklos direktorius

11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

3 savaitė  
Antradienis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis(morkos,svogūnai)	11-5/101T A	40/160	26,16	3,84	42,16	272,78
Burokėlių salotos su obuoliais	2-3/63A	100	0,95	9,75	10,02	131,87
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>37,64</b>	<b>20,38</b>	<b>120,78</b>	<b>758,51</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė

*Veronika Stadalnykienė*



Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Barščių su bulvėmis ir grietine sriuba	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	75/75	21,88	16,83	5,01	256,87
Viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,37	9,18	6,28	104,41
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>33,57</b>	<b>38,53</b>	<b>89,74</b>	<b>820,41</b>

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė

*Veronika Stadalnykienė*





Tvirtinu:  
Direktorius



Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

4

11 ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Agurkinė sriuba su ryžiais ir grietine	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Štienos keptas kumpelis(Tausojantis)	31A	75	17,83	10,79	5,78	190,20
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Morkų su česnakais salotos	11S	150	1,44	21,39	12,87	233,55
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>27,87</b>	<b>44,98</b>	<b>76,59</b>	<b>829,83</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtinu:  
Direktorius



11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Gimnazijos direktorius  
**Vitalijus Romanovskis**

3 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vert. kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine	10S	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsneliai	42A	75	13,09	13,58	8,38	206,66
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šviežių kopūstų salotos	3S	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>24,97</b>	<b>38,25</b>	<b>103,87</b>	<b>828,10</b>

Valgiaraštį sudarė  
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė

