

Utenos specialioji mokykla-daugiafunkcis centras

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 19:00 val.

SUDERINTA

Valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos
Utenos valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos
Valgiaraščių vertinimo poskylis 20180911 VVP-653





1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Manų košė su sviestu (82 %) (Tausojantis)	KRUO-004a	300	9,00	3,20	47,40	243,20
Viso grūdo duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1	42,4/5,6/32	9,61	9,46	19,34	200,99
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			18,61	12,66	66,74	443,20

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Barščiai su bulvėmis (Augalinis) (Tausojantis)	SR-021b	150	0,83	2,91	7,40	57,96
Mėsos (kiauliena)-daržovių troškiny (Tausojantis)	2	75/75	22,44	14,60	12,26	267,47
Švieži agurkai	SAL-11	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona		50	3,00	0,50	25,50	117,00
Vaisiai		150	1,80	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			28,87	18,66	82,11	598,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (Tausojantis)	83	100	13,52	6,61	26,39	217,80
Grietinė 10 % riebumo		30	0,90	3,00	1,29	36,00
Batonas su 82 % riebumo sviestu ir virta dešra	UŽK-025	40/5/20	4,54	8,20	20,51	172,80
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			18,96	17,81	48,19	426,61
Iš viso (dienos davinio):			66,44	49,13	109,04	1468,74



1 savaitė
Antradienis

Direktorius pavduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
5 Grūdų dribsniu košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis) (Tausojantis)	3-3/42AT	300	8,18	5,32	44,11	257,01
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-026	30/5/20	7,3	9,74	14,67	174,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			15,48	15,06	58,78	431,22

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Bulvių sriuba su žirniais (Augalinis) (Tausojantis)	SR-038b	100	1,65	0,99	6,75	48,47
Virta vištiena (Tausojantis)	KMP-0124 c	100	23,02	22,40	1,00	255,60
Ryžių košė garnyrui (Augalinis)	GAR-023 a	100	1,60	0,22	17,14	73,92
Švieži pomidorai	SAL-4	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,66	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			28,93	24,26	63,64	540,49

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MLT-003 a	150	8,80	10,51	53,80	326,20
Grietinė 10 % riebumo		40	1,20	4,00	1,72	48,00
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			11,70	15,76	57,97	402,20
Iš viso (dienos davinio):			56,11	55,08	180,39	1373,91



1 savaitė
Trečiadienis

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgėdienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Virti kiaušiniai (Tausojantis)	KŠP-006	2 vnt.	10,20	9,20	0,6	125,60
Konservuoti žirneliai		100	4,00	0,20	10,20	53,00
Viso grūdo duona su sviestu (82%)	UŽK-028	60/5	3,62	4,70	30,65	177,60
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			19,52	15,35	43,90	384,20

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis (Augalinis) (Tausojantis)	SR-032b	150	2,62	2,34	5,92	60,75
Malti jūros lydekos kukuliai (Tausojantis)	KŽUV-006	100	16,15	14,96	18,63	229,16
Biri grikių košė garnyriui	GAR-026a	100	5,99	1,48	32,98	166,12
Marinuoti burokėliai	SAL-13	100	0,75	0,00	10,00	40,00
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso grūdo ruginė duona		40	2,40	0,40	20,40	93,60
Iš viso:			27,96	19,21	88,57	552,65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Bulvių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (Tausojantis)	DrzP-070	200	3,82	4,40	30,20	181,8
Kefyras 2,5 %rieb.	GĖR-024	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Vaisiai		130	1,44	0,39	30,03	126,10
Iš viso:			10,86	11,19	68,43	425,90
Iš viso (dienos davinio):			58,34	45,75	200,90	1362,75



1 savaitė
Ketvirtadienis

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgiedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Makaronai su varške (Tausojantis)	MLT-034c	110/70	12,92	6,89	28,85	236,41
Viso grūdo duona su fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-029	40/20	5,34	5,44	20,8	160,40
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			19,96	13,58	52,10	424,81

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis (Augalinis) (Tausojantis)	SR-052b	150	2,40	3,45	10,30	75,90
Jautienos guliašas (Tausojantis)	1	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Virtos bulvės (Augalinis) (Tausojantis)	GAR-022a	100	2,10	0,20	20,30	85,50
Marinuoti agurkai	12	100	0,70	0,30	3,10	19,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	0,00	0,30	16,50	64,50
Iš viso:			29,09	23,21	55,45	528,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Aukštaičių blynai	MLT-027b	120	6,89	8,56	36,19	287,64
Grietinė 10 % riebumo		40	1,20	4,00	1,72	48,00
Batonas su sviestu	UŽK-018-a	20/5	1,70	4,51	10,40	90,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			9,79	17,07	48,31	426,05
Iš viso (dienos davinio):			58,84	33,14	155,86	1379,19



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan- deniai, g	
Ryžių košė (Tausojantis)	KRUO-001a	300	6,44	3,20	49,66	244,40
Batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	UŽK-30	30/5/20	6,38	7,30	14,99	150,00
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			14,52	11,75	67,10	422,40

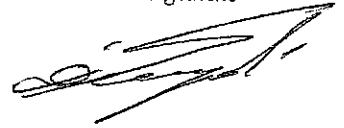
Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan- deniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (Tausojantis)	SR-036b	150	4,20	3,22	8,85	93,78
Varškės kukulaičiai (Tausojantis)	VRŠP-009a	150	20,25	8,61	45,00	314,25
Grietinė 10 % riebumo		40	1,20	4,00	1,72	48,00
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Tarkuotos morkos su obuoliais	SAL-059	70/30	0,88	0,07	18,26	75,88
Iš viso:			26,58	15,93	74,47	534,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan- deniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (Augalinis) (Tausojantis)	5-5/107AT	200	11,18	10,24	41,96	297,68
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Batonas su lydytu tepamu sūriu	UŽK-031	20/15	3,36	3,55	10,38	85,95
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			14,94	14,09	65,74	435,64
Iš viso (dienos davinio):			56,04	41,77	207,31	1392,97





2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Grikių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82 %) (Tausojantis)	3-3/40T	300	11,73	7,69	55,24	337,11
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Batonas su sviestu	UŽK-018-a	20/5	1,70	4,51	10,40	90,40
Iš viso:			13,43	12,20	65,64	427,52

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (Augalinis) (Tausojantis)	SR-042a	150	2,40	1,55	9,52	65,25
Troškinta vištiena su padažu (Tausojantis)	KMP-0125b	75/25	17,03	19,21	2,22	248,95
Ryžių košė garnyrui (Augalinis)	GAR-023 a	100	1,60	0,22	17,14	73,92
Konservuoti žirneliai su majonezu	SAL-001	90/10	3,62	2,68	9,81	82,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	16,60	64,50
Iš viso:			25,85	23,96	55,29	534,62

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Abriedukai (Tausojantis)	MLT-002a	190	15,20	5,00	54,10	310,80
Grietinė 10 % riebumo		30	0,90	3,00	1,29	36,00
Batonas su sviestu	UŽK-018-a	20/5	1,70	4,51	10,40	90,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			17,80	12,51	65,79	437,21
Iš viso (dienos davinio):			57,08	48,67	186,72	1399,35



2 savaitė
Antradienis

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (Tausojantis)	3-3/47T	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	UŽK-030	30/5/20	6,38	7,30	14,99	150,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			16,74	13,12	59,82	423,15

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Bulvienė su nešlifuočių ryžių kruopomis (Augalinis) (Tausojantis)	SR-051b	150	2,40	3,31	12,47	84,90
Kiauliena su troškintais kopūstais (Tausojantis)	5	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83
Viso grūdo ruginė duona		50	3,00	0,50	25,50	117,00
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			28,55	23,46	66,50	568,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)	99	150/7,5	4,95	7,10	37,68	223,38
Pienas (2,5%)	GĖR-023b	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Nesaldintas (2,5%) jogurtas		125	4,25	3,12	17,75	121,25
Iš viso:			14,30	13,97	62,78	428,63
Iš viso (dienos davinio):			59,59	50,55	189,10	1420,53



2 savaitė
Trečiadienis

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (Tausojantis)	3-3/30T	300	8,43	4,81	55,73	299,92
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	UŽK-019-a	20/5/10	4,50	7,60	10,40	128,10
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,93	12,41	66,13	428,03

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Rūgštinių sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	SR-041a	150	2,47	2,47	9,45	66,22
Plovas su kiauliena (Tausojantis)	3	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Marinuoti agurkai	12	100	0,70	0,30	3,10	19,00
Viso grūdo ruginė duona		50	3,00	0,50	25,50	117,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,10	22,76	59,35	548,80

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (Tausojantis)	5-3/61T	110	12,51	3,93	33,42	219,08
Viso grūdo duona su virtu mėsos vyniotiniu	UŽK-0-32	40/30	7,10	5,00	20,52	147,00
Vaisiai		50	0,20	0,15	6,70	26,00
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			21,51	10,33	63,09	420,08
Iš viso (dienos davinio):			63,54	45,50	188,57	1396,91



2 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorius pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Makaronai su fermentiniu sūriu (Tausojantis)	MLT-008b	173/25	11,07	13,70	40,19	315,76
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Vaisiai		150	1,50	0,90	20,85	84,00
Iš viso:			14,27	15,85	63,49	427,76

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (Augalinis) (Tausojantis)	1-3/27AT	150	2,63	2,24	14,86	99,10
Kepta žuvis (jūros lydekos filė)	41	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Virtos bulvės (Augalinis) (Tausojantis)	GAR-022a	100	2,10	0,20	20,30	85,50
Šviežių kopūstų salotos	1	100	1,29	8,77	5,72	107,28
Viso grūdo ruginė duona		30	1,80	0,30	15,30	70,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,80	24,04	59,90	568,30

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Apkeptos bulvės su sūriu ir padažu	DrzP-027a	136/4/60	5,22	9,16	27,56	213,20
Pienas (2,5%)	GĖR-023a	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		200	0,80	0,80	26,00	106,00
Iš viso:			12,82	14,96	63,36	431,2
Iš viso (dienos davinio):			54,89	54,85	186,75	1427,26



2 savaitė
Penktadienis

Direktorius paveduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo aviųž kruopų košė su sviestu (82%) (Tausojantis)	3-3/54T	300	9,97	8,54	48,64	311,28
Batonas su lydytu tepamu sūriu	UŽK-031	20/15	3,36	3,55	10,38	85,95
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			15,03	13,34	61,47	425,23

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (Augalinis) (Tausojantis)	SR-044a	150	1,96	2,55	3,84	44,55
Virtinukai su varške (Tausojantis)	80	200	22,80	10,47	54,57	400,62
Grietinė 10 % riebumo		40	1,20	4,00	1,72	48,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	16,50	64,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,16	17,32	76,63	557,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Omletas (Tausojantis)	8-8/162T	100	11,39	11,31	10,08	187,68
Švieži pomidorai	SAL-4	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Viso grūdo ruginė duona		50	3,00	0,50	25,50	117,00
Batonas su sviestu	UŽK-018-a	20/5	1,70	4,51	10,40	90,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			17,09	16,52	50,08	412,09
Iš viso (dienos davinio):			59,28	47,18	188,18	1394,99

