

Utenos specialioji mokykla-daugiafunkcis centras

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 ir daugiau metų amžiaus grupė

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

SUDERINTA

Valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos

Utenos valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos

Valgiaraščio vertinimo pažyma 2018-09-14 VVP-653



1 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	
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
Viso grūdo duona su sviestu (82 %)	UŽK-028a	40/3	2,41	2,86	20,03	115,92
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			21,02	15,52	86,74	560,12

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	
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		80	4,80	0,80	40,80	187,20
Vaisiai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			31,27	19,11	108,96	717,63

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	
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	80/10/40	9,08	16,40	41,02	345,60
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			23,50	26,01	68,70	599,41
Iš viso (dienos davinio):			75,79	60,64	264,40	1877,16



1 savaitė
Antradienis

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	60/10/40	14,60	19,48	29,34	348,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			22,78	24,80	73,45	605,51

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) (Tausojantis)	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
Viso grūdo ruginė duona		80	4,80	0,80	40,80	187,20
Iš viso:			33,73	25,06	104,44	727,69

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
Viso grūdo duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1	42,4/5,6/3 2	9,61	9,46	19,34	200,99
Iš viso:			21,31	25,22	77,31	603,19
Iš viso (dienos davinio):			77,82	75,08	255,2	1936,39



1 savaitė
Trečiadienis

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	
Virti kiaušiniai (Tausojantis)	KŠP-006	2 vnt.	10,20	9,20	0,60	125,60
Konservuoti žirneliai		100	4,00	0,20	10,20	53,00
Viso grūdo duona su sviestu (82%)	UŽK-028b	120/10	7,24	9,40	61,30	355,20
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			23,14	20,05	74,55	561,80

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	
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 garnyrui (Tausojantis)	GAR-026a	130	7,79	1,92	42,87	215,96
Marinuoti burokėliai	SAL-13	150	1,12	0,00	15,00	60,00
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso grūdo ruginė duona		80	4,80	0,80	40,80	187,20
Iš viso:			32,53	20,05	123,86	756,09

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	
Bulvių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (Tausojantis)	DrzP-070	250	4,78	5,50	37,75	227,25
Kefyras 2,5 %rieb.	GĖR-024	250	7,00	8,00	10,25	147,50
Vaisiai		200	2,21	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			13,99	14,10	94,20	568,75
Iš viso (dienos davinio):			69,66	54,20	292,61	1886,64





1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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-029a	80/40	10,68	10,88	21,60	320,80
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			25,30	19,02	52,90	585,21

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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
Viso grūdo ruginė duona		80	4,80	0,80	40,80	187,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	0,00	0,40	22,00	86,00
Iš viso:			33,87	24,11	101,75	737,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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		60	1,80	6,00	2,58	72,00
Batonas su sviestu	UŽK-018-a	40/10	3,40	9,02	20,80	180,80
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,09	23,58	59,57	540,45
Iš viso (dienos davinio):			71,26	66,71	214,22	1862,69



1 savaitė
Penktadienis

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	60/10/40	12,76	14,60	29,98	300,00
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			20,90	19,05	82,09	572,40

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		60	1,80	6,00	2,58	72,00
Batonas		40	3,12	0,80	18,96	93,60
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Tarkuotos morkos su obuoliais	SAL-059a	140/60	1,76	0,14	36,52	151,76
Iš viso:			31,18	18,80	112,55	728,41

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Pupelių ir daržovių troškinys 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-031a	40/30	6,72	7,10	20,76	171,90
Vaisiai		200	0,80	0,60	26,80	104,00
Iš viso:			18,70	17,94	89,52	573,59
Iš viso (dienos davinio):			70,78	55,79	284,16	1874,40





2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Griekių 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	40/10	3,40	9,02	20,80	180,80
Iš viso:			15,13	16,71	76,04	517,92

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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-0125c	100/25	22,46	24,71	2,32	320,5
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
Viso grūdo ruginė duona		50	2,37	1,12	25,50	117,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	4,00	0,40	22,13	86,00
Iš viso:			36,45	30,68	86,42	744,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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		50	1,50	5,00	2,15	60,00
Batonas su sviestu	UŽK-018-a	40/10	3,40	9,02	20,80	180,80
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			20,10	19,02	77,05	551,61
Iš viso (dienos davinio):			71,68	66,41	239,51	1814,21





2 savaitė
Antradienis

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	
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-030a	60/10/40	12,76	14,60	29,98	300,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			23,12	20,42	74,81	573,15

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	
Bulvienė su nešlifuoatų ryžių kruopomis (Auginis) (Tausojantis)	SR-051b	150	3,40	3,31	12,47	84,90
Kiauliena su troškintais kopūstais (Tausojantis)	5	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Viso grūdo ruginė duona		80	3,80	0,80	40,80	187,20
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Vaisiai		200	0,80	0,60	26,80	104,00
Iš viso:			38,05	30,30	91,10	760,23

Vakarienė 15:30 val.

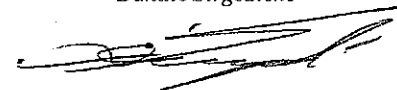
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty- mai, g	rieba- lai, g	angliavan deniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)	99	150/7,5	4,95	7,10	37,68	223,38
Pienas (2,5%)	GĖR-023b	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Nesaldintas (2,5%) jogurtas		125	4,25	3,12	17,75	121,25
Batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	UŽK-030	30/5/20	6,38	7,30	14,99	150,00
Iš viso:			20,68	21,27	77,77	578,63
Iš viso (dienos davinio):			81,85	71,99	243,68	1912,01



2 savaitė
Trečiadienis

Direktorius pavaduotoja
ugdymui
Danutė Sirgedienė

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	
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 (45%)	UŽK-019-b	40/10/20	9,00	15,20	20,80	256,20
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			17,43	20,01	76,53	556,13

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	
Rūgštynių sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	SR-041a	150	2,47	2,47	9,45	66,22
Plovas su kiauliena (Tausojantis)	3	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Marinuoti agurkai	12	100	0,70	0,30	3,10	19,00
Viso grūdo ruginė duona		80	3,80	0,80	40,80	187,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,54	29,56	81,75	734,53

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	
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	80/60	14,20	10,00	21,04	294,00
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:			28,61	15,33	63,61	567,08
Iš viso (dienos davinio):			83,58	64,90	221,89	1857,74



2 savaitė
Ketvirtadienis

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		200	2,40	0,60	26,20	194,00
Iš viso:			15,17	15,55	68,84	537,76

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	150	1,94	13,15	8,58	160,92
Viso grūdo ruginė duona		80	3,80	0,80	40,80	187,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,45	28,92	88,26	738,94

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
Duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	UŽK-023a	20/5/10	4,20	5,83	10,11	110,60
Iš viso:			17,02	20,79	73,47	541,80
Iš viso (dienos davinio):			62,64	65,26	230,57	1818,50



2 savaitė
Penktadienis

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	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (Tausojantis)	3-3/54T	300	9,97	8,54	48,64	311,28
Batonas su lydytu tepamu sūriu	UŽK-031a	40/30	6,72	7,10	20,76	171,90
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			18,37	16,89	71,85	511,18

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	
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		60	1,80	6,00	2,58	72,00
Viso grūdo ruginė duona		50	3,00	0,50	25,50	117,00
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,16	19,92	108,49	720,17

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	
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-b	40/10	3,40	9,02	20,80	180,80
Nesaldinta arbata su pienu	GĖR-044	200	1,70	1,25	2,45	28,00
Iš viso:			20,49	22,28	62,93	530,48
Iš viso (dienos davinio):			70,02	59,09	243,27	1761,83

