

VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV. JONO BOSKO GIMNAZIJOS MOKINIŲ MAITINIMO SAVAITĖS  
VALGIARAŠTIS 2022-2023 M.M.

**1 savaitė**

*11-18m. emziųs grupė*

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba	1-3-39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos troškiny su moliūgais	12-5/100T 5	160 (95/65)	28,15	17,67	6,85	299,06
Šv. kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/10H	150	1,52	7,73	12,05	124,62
Grikių kr. košė su sviestu 82 %	3-3/33T	100	3,16	2,01	17,34	100,00
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,72</b>	<b>34,03</b>	<b>60,08</b>	<b>694,26</b>

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/24AT	150	3,89	3,30	14,99	105,17
Viso grūdo rūginė duona	18/70	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	10-5/101T 5	180 (65/115)	19,35	8,57	20,80	237,68
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	2-3/61A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
Šviežias agurkas	18/224	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,11</b>	<b>22,12</b>	<b>70,73</b>	<b>602,37</b>

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	1-3/41A 1	150	1,91	4,59	11,39	94,38
Kepta vištienos filė	33	100/5	23,84	22,65	7,78	328,00
Bulvių košė su sviestu	43/64T	150	2,60	5,61	23,37	154,35
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,86</b>	<b>40,88</b>	<b>50,23</b>	<b>689,79</b>

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba	1-3/29AT	150	1,08	1,71	9,05	55,94
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinta vištienos filė su morkomis	10-5/100T	180	28,52	6,02	0,39	186,59
Ryžių kr. košė su sviestu	3-3/36AT	150	3,80	3,26	2,74	209,11
Morkų- obuolių salotos	11.	150	1,20	10,11	15,57	150,60
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,80</b>	<b>24,74</b>	<b>45,19</b>	<b>717,62</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis	1-3/25AT 1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T 8	160	28,05	7,34	3,27	191,33
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120a 3	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	150	2,60	5,62	23,37	154,35
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A 8	170	2,02	8,90	6,37	113,65
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,43</b>	<b>29,62</b>	<b>62,79</b>	<b>663,37</b>
<b>Iš viso bendrai:</b>			<b>171,92</b>	<b>151,39</b>	<b>289,02</b>	<b>3367,41</b>

Direktorius

Atsakinga už maitinimą

Virėja



Zbignev Čech

Olga Petrovskaja

Božena Rynkevič

VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV. JONO BOSKO GIMNAZIJOS MOKINIŲ MAITINIMO SAVAITĖS  
VALGIARAŠTIS 2022-2023 M.M.

**2 savaitė**

*11-18 m. amžiaus grupė*

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Jautienos troškiny su morkomis	12-5/102T	150 (96/54)	0,26	6,05	7,28	187,21
Grikių kr. košė su morkomis ir svogūnais	4-5/105AT 7	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Šv. kopūstų ir morkų, obuolių salotos	2-1/20A	100	0,87	6,12	5,24	79,48
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,60</b>	<b>20,92</b>	<b>67,79</b>	<b>612,39</b>

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pomidorinė sriuba su ryžiais	1-3/33AT	150	1,50	3,38	14,72	95,22
Grietinė 30 %		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Troškinta vištienos krūtinėlė	10-5/100T	180	28,52	6,02	0,39	186,59
Bulvių košė su sviestu	43/64T	150	2,60	5,61	23,37	154,35
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,49</b>	<b>25,00</b>	<b>61,38</b>	<b>637,17</b>

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai	10-7/141T	120	30,07	7,07	7,58	214,27
Perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT 4	150	4,49	3,82	34,35	189,70
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 8	150	2,37	0,99	4,11	34,83
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>45,02</b>	<b>19,70</b>	<b>83,15</b>	<b>690,05</b>

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba	1-3/29AT	150	1,08	1,71	0,05	55,94
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais	11-5/102T 4	120 (76/44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Grikių košė su sviestu (82%)	3-3/33T	150	4,73	3,02	26,01	150,00
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A	100	1,03	5,28	5,34	72,96
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,86</b>	<b>26,28</b>	<b>62,05</b>	<b>652,07</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Cukinijos ir žuvies paplotėliai	9-8/164T	120	17,03	6,00	7,82	153,52
Bulvių ir morkų košė	4-3/62 T4	150	2,61	1,90	18,55	101,75
Virtų burokėlių su svogūnais	4-/69AT 4	150	2,25	9,15	13,41	144,84
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,69</b>	<b>20,98</b>	<b>71,75</b>	<b>590,53</b>
<b>Iš viso bendrai:</b>			<b>123,80</b>	<b>86,60</b>	<b>284,07</b>	<b>2530,14</b>

Direktorius

Atsakinga už maitinimą

Virėja



Zbignev Čech

Olga Petrovskaja

Božena Rynkevič

VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV. JONO BOSKO GIMNAZIJOS MOKINIŲ MAITINIMO SAVAITĖS  
VALGIARAŠTIS 2022-2023 M.M.

**3 savaitė**

*11-18 m. amžiaus grupei*

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo rūginė duona	18/70	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Ryžių plovos su kalakutiena	10-5/5/109T	180 (99/81)	27,11	17,39	26,77	372,04
Šviežias agurkas	18/224	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Morkų- obuolių salotos	11.	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,11</b>	<b>29,85</b>	<b>76,98</b>	<b>708,03</b>

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškiny	11-5/104T	240 (67/173)	20,61	7,37	23,51	242,82
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	150	5,19	10,88	19,73	197,57
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,91</b>	<b>26,64</b>	<b>72,06</b>	<b>651,65</b>

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	
Rūgštynių sriuba	1-3/29AT 2	150	1,07	1,72	9,05	55,93
Grietinė 30 %		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepta paukštienos filė	24K.	100	18,61	19,80	0,82	255,72
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,40
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Morkų- obuolių salotos	11.	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,50</b>	<b>32,68</b>	<b>66,10</b>	<b>659,28</b>

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	
Pieniška ryžių sriuba	21.	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Virtų bulvių cepelinai	54	200	19,03	13,63	42,64	362,71
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 5	80	3,73	11,77	7,44	150,68
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A5	130	1,35	6,86	6,94	94,85
Viso grūdo duona	18/70	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,93</b>	<b>37,13</b>	<b>79,03</b>	<b>756,76</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Agurkinė sriuba su krupomis	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Viso grūdo duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	160	28,05	7,34	3,27	191,33
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	150	2,60	5,62	23,37	154,35
Burokėlių salotos su svogūnais	4-3/69AT	150	2,25	9,15	13,41	144,84
<b>Iš viso:</b>			<b>39,11</b>	<b>29,21</b>	<b>81,69</b>	<b>745,89</b>
<b>Iš viso bendrai:</b>			<b>159,56</b>	<b>155,51</b>	<b>375,86</b>	<b>3521,61</b>

Direktorius

Atsakinga už maitinimą

Virėja



Zbignev Čech

Olga Petrovskaja

Božena Rynkevič