

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

7-10 amžiaus grupė

**1 savaitė**  
**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	
Burokėlių sriuba	1-3-39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30 %		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos troškiny su moliūgais	12-5/100T 5	130	22,87	14,36	5,56	242,98
Šv. kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/10H	100	1,01	5,15	8,03	83,08
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>30,81</b>	<b>26,64</b>	<b>54,61</b>	<b>581,99</b>

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	
Žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/24AT	150	3,89	3,30	14,99	105,17
Viso grūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	10-5/101T 5	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
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>26,48</b>	<b>20,85</b>	<b>59,86</b>	<b>532,92</b>

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (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	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	2-1/6A	100	1,19	5,23	3,75	66,53
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 4	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,15</b>	<b>36,33</b>	<b>39,88</b>	<b>600,33</b>

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (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	120	19,01	4,01	0,26	124,39
Ryžių kr. košė su sviestu	3-3/36AT	100	2,53	2,17	1,83	139,41
Morkų- obuolių salotos	11.	100	0,67	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,49</b>	<b>18,27</b>	<b>38,96</b>	<b>535,52</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (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	140	24,54	6,42	2,86	167,41
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	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A 8	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,93</b>	<b>26,30</b>	<b>54,21</b>	<b>581,32</b>
<b>Iš viso bendrai:</b>			<b>144,86</b>	<b>128,39</b>	<b>247,52</b>	<b>2832,08</b>

Direktorius

Atsakinga už maitinimą

Virėja



ZbigneŖ Čech

Olga Petrovskaja

Božena Rynkevič



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

7-10 amžiaus grupė  
2 savaitė

**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	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginți agurkai)	18/22 5	90	0,72	0,18	2,07	12,78
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>11,41</b>	<b>20,23</b>	<b>61,37</b>	<b>575,74</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 %		10	0,24	3,00	0,32	29,30
Troškinta vištienos filė	10-5/100T	180	28,52	6,02	0,39	186,59
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
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	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,74</b>	<b>24,63</b>	<b>53,75</b>	<b>600,37</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 krutinėlės kukulaičiai	10-7/141T	80	2,00	4,71	5,06	142,85
Perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT 4	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 8	145	2,29	0,96	3,97	33,67
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,67</b>	<b>16,29</b>	<b>71,33</b>	<b>566,89</b>



## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (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 rūginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais	11-5/102T 3	100 (65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Grikių košė su sviestu (82%)	3-3/33T	100	3,16	2,01	17,34	100,00
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>27,00</b>	<b>23,06</b>	<b>48,16</b>	<b>544,13</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (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 rūginė 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	120	2,08	1,52	14,84	81,40
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>28,16</b>	<b>20,60</b>	<b>68,04</b>	<b>570,18</b>
<b>Iš viso bendrai:</b>			<b>91,98</b>	<b>81,75</b>	<b>254,49</b>	<b>2313,18</b>

Direktorius

Atsakinga už maitinimą

Virėja



*(Handwritten signature)*

Zbignev Čech

Olga Petrovskaja

Božena Rynkevič



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

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (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	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovai su kalakutiena	10-5/5/109T	180 (99/81)	27,11	17,39	26,77	372,04
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>32,23</b>	<b>29,43</b>	<b>67,27</b>	<b>657,89</b>

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (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	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškiny	11-5/104T	90 (60/30)	15,96	9,23	4,24	163,88
Virtų burkėlių 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>25,52</b>	<b>28,34</b>	<b>48,51</b>	<b>551,19</b>

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (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	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta paukštienos filė	33	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,40
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>24,84</b>	<b>27,01</b>	<b>60,36</b>	<b>578,77</b>

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiąa (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	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A5	100	1,04	5,28	5,34	72,96
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>26,01</b>	<b>26,82</b>	<b>72,03</b>	<b>624,23</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (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 %		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo duona	18/70	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Burokėlių salotos su svogūnais	4-3/69AT	150	2,25	9,15	13,41	144,84
<b>Iš viso:</b>			<b>29,63</b>	<b>23,68</b>	<b>64,36</b>	<b>588,92</b>
<b>Iš viso bendrai:</b>			<b>138,23</b>	<b>135,28</b>	<b>312,53</b>	<b>3001,00</b>

Direktorius

Atsakinga už maitinimą

Virėja



*M. R. Egimtaišis*

ZbigneŖ Čech

Olga Petrovskaja

Božena Rynkevič