

Klaipėdos S. Šimkaus konservatorijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

II savaitė

11 metų ir vyresnių grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 16:15 val.

KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

II-1

PUSRYČIAI I gr. 7:30-8:00. II gr. 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
4-urių grūdų dribsnių košė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	K 7	250/30	10,38	8,77	51,23	325,33
Sūrio lazdelė	PP4	20	4,2	5,6	0,40	69,00
Nesaldinta kakava	G2	200	3,61	2,71	12,34	86,8
			18,19	17,08	63,97	482,36

PIETŪS I gr. 11:30-12:00 II gr. 12:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais(tausojantis)	SR 7	150/10	8,27	2,73	32,82	109,95
Natūralus kiaulienos nugarinės kepsnys	KK1	70/10	17,06	18,25	6,84	295,73
Virti griikiai (augalinis, tausojantis)	KG 1	90	2,27	0,11	20,73	93,02
Pekino kopūsto salotos su šviežiais agurkais ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	S6	100	1,79	7,86	5,62	92,3
Salotos pasirinkimui:						
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S4	50	2,72	5,17	13,13	96,16
Šviežių morkų salotos su saulėgražomis (augalinis)	S2	50	0,52	2,72	3,63	82,16
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	V	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
			31,35	29,75	90,17	753,11

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Sklindžiai su bananais	M5	180	11,10	19,37	58,18	424,58
Graikiškas jogurtas	PP5	25	2,25	0,5	0,58	15,8
Obuolių sulčių ir kmylių gėrimas	G6	200	1,1	0,02	9,8	108,5
Iš viso			14.45	19.89	68,56	511,05
Iš viso (dienos davinio)			63,99	66,72	222,70	1746,52

Parengė

Danutė Andrijauskienė



UAB Biskvitas gamybos vadovė

Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičiūnė



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

II-2

PUSRYČIAI I gr. 7:30-8:00. II gr. 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Fermentinio sūrio ir kiaušinių salotos	S9	120	19,32	33,12	0,39	376,84
Duona	D1	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Nesaldinta žalioji arbata	G8	200	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	V8	120	1,62	0,18	21,06	92,34
			23,90	33,94	38,57	555,26

PIETŪS I gr. 11:30-12:00 II gr. 12:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Šviežių daržovių sriuba(tausojantis)	SR 8	150/10	2,92	8,25	14,33	143,25
Lazanija su vištiena ir daržovėmis	M10	200	35,6	18,6	41,5	475,80
Pomidorai/agurkai(augalinis)	S1/S2	40/40	1,0	0,2	2,8	17,00
Salotos pasirinkimui:						
Pekino kopūstų ir ridikėlių salotos (augalinis)	S7	40	1,1	2,45	8,3	59,65
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S5	50	0,73	2,6	2,47	32,51
Stalo vanduo	G3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilno grūdo duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
			41,00	27,37	67,19	679,09

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Varškė su grietine ir uogomis	PP1	70/20/20	15,2	14,88	1,65	201,32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16 g/100g)	D3	50	3,85	4,1	43,2	225,10
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso			19,05	18,98	45,85	426,42
Iš viso (dienos davinio)			83,95	80,29	150,61	1660,77

Parengė

Danutė Andrijauskienė



UAB Biskvitas gamybos vadovė

Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičiienė



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

II-3

PUSRYČIAI I gr. 7:30-8:00. II gr. 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Makaronai su daržovėmis ir a/r pien.dešrelėmis(tausojantis)	M4	250	9,98	14,82	61,81	420,54
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta žolelių arbata	G/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,46	15,30	77,41	489,18

PIETŪS I gr. 11:30-12:00 II gr. 12:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	SR 9	150/10	7,22	3,1	31,5	182,78
Kiaulienos kotletas griet.pad(tausojantis)	KK4	70/30	13,48	14,2	9,87	221,20
Virtos perlinės kruop.(augalinis, tausojantis)	Gr4	90	5,33	3,3	29,31	168,26
Pekino kopūstų salotos su švž.agurkais ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	S6	80	1,79	7,85	5,62	92,3
Salotos pasirinkimui:						
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S4	50	2,72	5,17	13,13	96,16
Marinuoti arba rauginti agurkai (augalinis)	S7	50	0,4	0,1	1,15	5,50
Pilno grūdo duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			29,3	28,77	84,86	715,57

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Tiršta nešlifuočių ryžių košė su vaisiais(tausojantis)	K6	250	19,03	13,63	42,66	369,43
Vanilinis padažas	KP6	25	0,48	18,6	6,2	194,12
Pienas	PP2	150	5,1	4,95	7,35	94,35
Iš viso			24,61	37,18	56,21	522,93
Iš viso (dienos davinio)			64,37	81,25	218,48	1862,65

Parengė

Danutė Andrijauskienė



UAB Biskvitas gamybos vadovė

Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičienė



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

II-4

PUSRYČIAI I gr. 7:30-8:00. II gr. 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Varškės apkepas su grietine	M1	200/30	29,91	18,17	35,65	425,77
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta vaisinė arbata	G3	200	0,0	0,0	0,00	0,00
			30,39	18,65	51,25	494,41

PIETŪS I gr. 11:30-12:00 II gr. 12:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Ryžių sriuba su vištiena(tausojantis)	SR9	150	2,47	10,22	8,21	134,70
Kepta orkaitėje jūros lydekos file su daržovių padažu (tausojantis)	KŽ 2	75/30	20,22	23,33	13,22	343,73
Bulvių košė	Gr5	150	2,59	4,46	23,37	143,98
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S8	80	1,37	8,9	7,05	113,78
Salotos pasirinkimui:						
Šviežūs agurkai(augalinis)	S1	50	0,18	0,08	5,6	8,64
Šviežių morkų salotos su džiovintomis slyvomis (augalinis)	S2	50	0,52	2,72	3,63	82,16
Pilno grūdo duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,13	47,23	60,41	779,23

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Penkių grūdų košė su trintomis uogomis(augalinis,tausojantis)	K7	250/20	10,48	10,82	61,23	384,22
Pienas	PP2	150	5,1	4,95	7,35	94,35
Iš viso			15,58	15,77	68,58	478,57
Iš viso (dienos davinio)			74,10	81,65	180,24	1752,21

Parengė

Danutė Andrijauskienė



UAB Biskvitas gamybos vadovė

Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičienė



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

II-5

PUSRYČIAI I gr. 7:30-8:00. II gr. 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	D6	40/15/30	12,6	24,5	35,66	413,54
Nesaldinta kmyų arbata	G7	200	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
			13,08	24,98	51,26	482,18

PIETŪS I gr. 11:30-12:00 II gr. 12:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	SR10	150/10	7,63	5,76	21,75	204,52
Kalakutienos kepinukas	KKa1	75/5	13,33	22,27	5,37	275,23
Virti plikyti ryžiai (augalinis, tausojantis)	KG2	120	4,54	0,24	39,32	177,60
Švž.kopūstų su morkomis ir aliejiniu užpilu salotos (augalinis)	S7	80	1,35	6,54	7,8	95,46
Salotos pasirinkimui:						
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	S7	40	1,1	2,45	8,3	59,65
Šviežių morkų salotos su salieru (augalinis)	S2	50	0,52	2,72	3,63	82,16
Pilno grūdo ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
			28,33	35,13	82,80	795,85

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Kepta bananų duona (karštas patiekalas)	M6	120	8,9	19,8	38,40	367,40
Pienas	PP1	150	5,1	4,95	7,35	94,5
Iš viso			14,00	24,75	45,75	461,9
Iš viso (dienos davinio)			55,41	84,86	138,81	1739,93

Parengė

Danutė Andrijauskienė



UAB Biskvitas gamybos vadovė

Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičiėnė

