

Klaipėdos S. Šimkaus konservatorijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

III savaitė

11 metų ir vyresnių grupė

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

KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

III-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.	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	K1	300/5	10,6	7,2	67,4	376,80
Pienas 2,5	PP1	150	5,1	3,75	7,35	83,10
			15,70	10,95	74,75	459,90

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 pomidorinė sriuba (tausojantis)	SR 12	150/10	4,56	9,89	15,32	168,53
Bulvių plokštainis su sviesto-grietinės pad.	KD 3	220/30	20,68	20,3	37,7	416,22
Salotos pasirinkimui:						
Agurkai marinuoti /rauginti(augalinis)	S7	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Švž.morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejiniu užpilu(augalinis)	S2	80	1,67	8,7	11,62	131,46
Marinuoti burokėliai(tausojantis, augalinis)	S8	100	1,6	0,1	11	42,93
Pilno grūdo ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
			27,52	31,31	77,18	696,43

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Sklindžiai su obuoliais ir grietine	M6	200/30	16,93	20,39	41,98	419,15
Nesaldinta kakava	KG8	200	3,61	4,71	12,34	100,7
Iš viso			20,54	25,10	54,32	519,85
Iš viso (dienos davinio)			63,76	67,36	206,25	1676,18

Parengė

Danutė Andrijauskienė



Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Parcevičienė



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

III-2

PUSRYČIAI I gr. 7:45-8:35. II gr. 8:45-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Omletas su sviestu(tausojantis)	M6	120/10	15,42	29,27	7,83	423,2
Žalių žirnelių salotos(augalinis)	S11	50	0,55	0,30	3,45	18,70
Ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Nesaldinta žolelių arbata	G1	200	0,0	0,0	0,00	0,00
			17,45	29,89	19,84	484,94

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.	
Pupelių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	SR 14	150/10	4,56	9,89	15,32	168,53
Maltos jautienos troškiny su daržovėmis (tausojančias)	KJ2	120	15,97	15,83	11,86	254,09
Makaronai su sviestu (tausojančias)	Gr3	120	7,17	6,14	38,73	238,86
Sezoninės daržovės(augalinis)	S1,2	80	0,48	0,48	15,6	68,64
Salotos pasirinkimui:						
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S4	50	2,72	5,17	13,13	96,16
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S5	50	0,73	2,6	2,47	32,51
Ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			29,66	32,66	90,07	773,16

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Orkaitėje keptos bulvės su sūriu	Gr11	200	14,22	3,8	57,30	310,33
Kefyras	PP2	150	5,10	3,8	7,4	90,00
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Iš viso			14,35	57,01	80,3	468,97
Iš viso (dienos davinio)			61,46	119,56	190,21	1727,03

Parengė

Danutė Andrijauskienė

UAB Biskvitas gamybos vadovė



Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Parcevičiūtė



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

III-3

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.	
Avių košė (tausojantis) su trintomis uogomis	K2/šp3	250/20	9,12	9,36	50,75	382,56
Natūralus jogurtas	PP3	125	6,5	4,02	9,0	130,0
Nesaldinta žolelių arbata	KG3	200	0,0	0,0	0,00	0,00
			13,62	13,38	59,75	512,56

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.	
Burokėlių sriuba su šviežiais kopūstais(tausojantis)	SR 12	150/10	4,56	6,89	11,32	125,53
Orkaitėje kepta vištienos krūtinėlė su sūriu (tausojantis)	KV6	75	28,98	11,08	17,91	287,28
Virti ryžiai su sviestu(tausojantis)	Gr2	120	4,54	0,44	39,32	179,40
Pekino kopūstų ir ridikėlių salotos(augalinis)	S7	80	2,2	4,9	16,6	119,30
Salotos pasirinkimui:						
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S4	50	2,72	5,17	13,13	96,16
Šviežūs agurkai (augalinis)	S1	50	0,18	0,08	5,6	8,64
Ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			41,76	23,63	93,71	754,55

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virtinukai su varške ir grietine(tausojantis)	M7	200/30	14,18	27,02	73,78	595,02
Nesaldinta kmynų arbata	G1	200	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Iš viso			14,66	27,50	89,38	663,66
Iš viso (dienos davinio)			72,04	64,51	242,84	1840,11

Parengė

Danutė Andrijauskienė

UAB Biskvitas gamybos vadovė



Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičiene



Parągauk - juk tai daugiau negu tikėjaisi.

KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

III-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.	
Spagetti makaronai su varške(tausojantis)	M3	250	9,98	14,82	61,81	448,9
Nesaldinta mėtų arbata	KG	200	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
			10,46	15,30	77,41	517,54

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.	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis,tausojantis)	SR16	150	6,65	7,45	18,72	98,23
Žuvies kepsnys su daržovėmis ir sūriu	KŽ 4	50/50	17,45	21,11	21,18	375,54
Bulvių košė(tausojantis)	Gr5	150	7,6	4,8	5,25	199,11
Šviežūs agurkai(augalinis)	S1	50	0,18	0,08	5,6	8,64
Salotos pasirinkimui:						
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	S2	40	0,52	4,95	3,61	60,7
Šviežių morkų salotos su salieru(augalinis)	S2	50	0,52	2,72	3,63	82,16
Ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Stalo vanduo	G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,36	33,76	59,31	625,79

PAVAKARIAI 15:00-16:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virtos pieniškos dešrelės(tausojantis)	Gp1	120	14,2	23,5	1,3	286,10
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	S2	100	1,67	8,7	11,62	131,49
Vaisių kompotas	G5	200	0,2	0,01	22,3	102,3
Duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Iš viso			17,55	32,53	30,78	562,93
Iš viso (dienos davinio)			61,37	81,59	151,32	1706,26

Parengė

Danutė Andrijauskienė

UAB Biskvitas gamybos vadovė



Direktore
Renata Kriškiūnaite
Barcevičiene



KLAIPĖDOS STASIO ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

III-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.	
Sklandžiai su kriaušėmis ir grietine	M7	200/30	16,7	24,3	58,9	521,10
Nesaldinta juodoji arbata	G1	200	0,0	0,0	0,00	0,00
Sūrio lazdelė	PP6	20	4,2	5,6	0,4	68,8
			20,9	29,9	59,3	589,9

PIETŪS I gr. 11:35-11:55. II gr. 12:40-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	SR17	150/10	4,67	6,38	12,58	126,42
Garintas vištienos kotletas(tausojantis)	KP4	80/30	26,62	19,56	11,2	327,32
Virtos bulvės(augalinis,tausojantis)	KG1	150	1,48	0,26	10,91	51,9
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (auaugalinis)	S 12	80	1,2	10,53	7,89	131,13
Salotos pasirinkimui:						
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S4	50	2,72	5,17	13,13	96,16
Šviežūs agurkai (augalinis)	S1	50	0,18	0,08	5,6	8,64
Ruginė duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Iš viso			32,77	37,05	51,14	679,81

PAVAKARIAI I gr. 13:45-14:30. II gr. 14:40-15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	SR16	200	8,05	6,40	29,11	208,14
Pilno grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	D3	70	3,85	8,1	36,5	234,30
Sezoniniai vaisiai	V8	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Iš viso			12,38	14,98	81,21	511,08
Iš viso (dienos davinio)			66,05	81,93	191,65	1780,79

Parengė

Danutė Andrijauskienė

UAB Biskvitas gamybos vadovė



Direktorė
Renata Krikščiūnaitė-
Barcevičienė

