

TVIRTINU

Veprių mokyklos-daugiafunkcio centro

Direktorė

Ramutė Liubomirskienė



VEPRIŲ MOKYKLA – DAUGIAFUNKCIS CENTRAS
PAILGINTOS DIENOS GRUPĖS 15 DIENŲ VALGIARASTIS
2023-2024 m.m.

1 savaitė

Pirmadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Virtos dešrelės su pomidorų padažu	A 37	110/20	28.72	56.78	1.88	574.08
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	Gar 7	50	3.02	2.74	16.14	101.44
Vaisių arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31.74	59.52	18.52	675.52

Antradienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Paukštienos ir daržovių troškiny	A 2	100/100	16,40	24,60	32,80	144,56
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,40	24,60	32,80	144,56

Trečiadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine 30%	A 53	150/20	12,30	8,79	32,37	253,47
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,30	8,79	32,37	253,47

Ketvirtadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Bananiniai- obuoliniai blynai su šaldytomis braškėmis	A110	200/30	12,25	16,58	81,04	536,97
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,16	13,22	53,60	439,40

Penktadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Bulvių plokštainis su grietine 30%	A 47	150/30	5,14	9,17	36,78	245,73
Vaisių arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,14	9,17	36,78	245,73

Vyr. virėja

Maitinimo organizatorė

Jolanta Tolstova

Snieguolė Akunienė

2 savaitė**Pirmadienis**

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Lietiniai su varške ir grietine 30%	A 70	100/50/20	17,78	18,13	64,77	487,28
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	17,78	18,13	64,77	487,28

Antradienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Virti varškėčiai su grietine 30%	A 82	200/30	27,16	13,22	53,60	439,40
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	27,16	13,22	53,60	439,40

Trečiadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Balandėliai su kiauliena	A 64	116/20	9,58	11,94	9,81	178,38
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Batonas	Š 1	20	9,80	2,12	5,71	44,00
		Iš viso:	19,38	14,06	15,52	237,90

Ketvirtadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Žemaičių blynai su grietine 30%	A 56	150/20	10,69	14,19	37,58	315,88
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,69	14,19	37,58	315,88

Penktadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Lietiniai su mėsa ir grietine 30%	A 72	100/50/20	20,31	19,64	38,16	404,68
Vaisių arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	20,31	19,64	38,16	404,68

Vyr. virėja
Maitinimo organizatorė



Jolanta Tolstova
Snieguolė Akunienė

3 savaitė**Pirmadienis**

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Paukštienos ir daržovių troškiny	A 2	100/100	16,40	24,60	32,80	144,56
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	19,42	27,34	49,44	295,44

Antradienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	

Trečiadienis

Pilno grūdo miltų blynai su kefyru ir šaldytomis braškėmis	A 104	200/40	22,31	37,82	76,10	517,44
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	22,31	37,82	76,10	517,44

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Žemaičių blynai su grietine 30%	A 56	100/20	7,13	9,46	25,05	210,59
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	7,13	9,46	25,05	210,59

Ketvirtadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Varškės apkepas	A 84	150/20	22,43	13,62	28,09	326,87
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	22,43	13,62	28,09	326,87

Penktadienis

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, (g)				Energetinė vertė, (kcal)
		Išėiga, (g)	Baltymai, (g)	Riebalai, (g)	Angliavandeniai, (g)	
Apkeptas sumuštinis	U 9	80	11,9	19,53	25,21	316,92
Vaisinė arbata (be cukraus)	aG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	11,90	19,53	25,21	316,92

Vyr. virėja
Maitinimo organizatorė


Jolanta Tolstova
Snieguolė Akunienė