

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija,

Vilnius, Dūkštų g. 30

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas)
pavadinimas, adresas)

Vilnius

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Murinaitė

Asta Murinaitė

15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių mokinių vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 15.00 val.

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis
 I savaitė
 Pirmadienis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9% rieб.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieб.)	16-2/1Md	90/45/30	16,09	17,14	11,87	266,10
Batonas	14-70/1	35	3,08	0,53	18,94	92,79
Nesaldinta arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			19,77	17,67	45,66	420,71

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Jeigu pusryčiai neskiriami, sezoninis vaisius patiekiamas su pietumis.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



Triteam



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė

Alina Chadauskaitė
Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

I savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5d	250	10,06	8,68	47,95	310,14
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	13,91	153,72
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			16,08	16,96	62,42	466,52

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Ronata Vengerskaja
Projektų vadovė –
maisto gamybos technologė

Intime

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

I savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15,94	15,28	16,01	265,27
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4d	40/7	2,62	6,50	17,80	140,15
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Iš viso:			20,33	21,94	41,86	446,07

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė –
maisto gamybos technologė

Tvirta



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė
Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

I savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5Md	250	9,13	9,23	37,13	268,15
Varškės (9% rieb.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-30/2Td	1 vnt.	0,70	0,42	9,73	45,50
Iš viso:			19,84	17,95	53,60	455,37

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11,87	18,78	11,76	263,53
Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	80/8	1,06	4,01	4,52	58,42
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			17,92	25,44	59,20	537,40

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausi pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3Md	50/200	10,15	5,80	52,10	301,20
Sūrio lazdelės (40% rieb.)	14-8/6	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,56	14,25	60,19	459,19

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Renata Vengertienė
 Projektų vadovė
 maisto gamybos procesams

Tvirtina



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Mairiūtė

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

II savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3d	250	6,89	7,96	38,75	254,18
Varškės (9% rieб.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoninis vaisius *	14-30/2Td	1 vnt.	0,70	0,42	9,73	45,50
Iš viso:			17,60	16,68	55,22	441,42

Renata Vengerskaja
Projekto vadovė
maisto gamybos technologė

Milau

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, švieži agurkai *	7-3/2d	2 vnt./50	10,19	9,36	1,96	132,84
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4d	40/7	2,62	6,50	17,80	140,15
Nesaldinta arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-33/1d1	160	2,40	0,16	33,60	145,44
Iš viso:			15,21	16,02	53,36	418,43

* Pusryčiams prie virtų kiaušinių pasibaigus sezonui šviežias agurkas keičiamas į raugintą agurką.

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengernikaitė
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

R. Vengernikaitė

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojojantis)	3-5/5d	250	7,32	8,48	47,89	297,17
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,66	20,02	65,34	512,16

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaj
 Projektų vadovė
 maisto gamybos technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-3/3d	180/30	23,43	17,98	55,26	476,58
Nesaldinta arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,43	17,98	55,26	476,58

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengurskaja
 Projektų vadovė –
 maisto gamybos technologė



Tristane



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Vagraitė

Asta Vagraitė

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9Md	180/20	11,46	17,22	40,46	362,64
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			13,48	17,35	61,77	457,12

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą. Vietoj daržovių rinkinuko gali būti pateikiamos daržovių salotos.

Renata Vengerik
Projektų vadovė
maisto gamybos techn.

Renata Vengerik

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)	1-24/1d	150	1,17	3,12	8,79	67,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Varškes ir ryžių apkepas (9% rieb.), trintos uogos *	6-8/1d	170/40	18,13	8,41	48,46	342,08
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/1	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			23,56	15,75	91,87	603,42

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

[Signature]

Tvirtina



Vilnius
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktore

Asta Marčiulienė

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojojantis)	3-1/5d	250	10,06	8,68	47,95	310,14
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			21,07	20,24	80,81	589,59

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2d	250/30	6,93	7,56	48,57	290,05
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	6,69	9,62	11,99	161,24
Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso:			14,97	17,33	78,11	528,24

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengė
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

Mirtina



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinkaitė

Asta Marinkaitė

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1d	250	8,37	8,23	40,48	269,44
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Grūdų traputis	14-28/2	2 vnt.	2,44	0,94	17,71	89,08
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Iš viso:			18,39	14,27	73,75	496,98

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Renata Vengerskaja