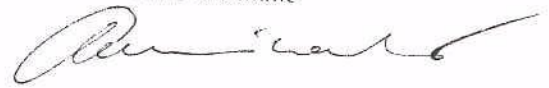


Tvirtina
Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



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)

15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 15.00 val.

Svirtė

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.)	16-2/1M	80/30/25	14,23	14,73	8,46	223,29
Batonas	14-70/1	35	3,08	0,53	18,94	92,79
Nesaldinta arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoninis vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0,52	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			17,83	15,26	40,27	369,66

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

I savaitė

Antradienis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

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)	3-1/5	200	7,41	7,78	34,68	238,33
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	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Iš viso:			13,42	16,06	49,06	394,27

Renata Vengerskaja

Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Renata Vengerskaja

6 - 10 metų 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	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12,65	10,82	12,49	197,92
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	45/5	2,92	4,96	19,99	136,24
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Iš viso:			16,99	15,91	38,94	366,84

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Renata Vengerskaja

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

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)	3-7/5M	200	6,77	6,22	28,02	195,12
Varškės (9%rieb.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-30/2T	1 vnt.	0,60	0,36	8,34	39,00
Iš viso:			17,38	14,88	43,10	375,84

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



Tristena
Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



6 - 10 metų 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	10-2/1	60/30	6,05	9,41	8,58	143,17
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	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			12,09	16,07	55,93	416,60

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

6 - 10 metų 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.)	14-8/3M	40/150	7,81	4,38	41,20	235,46
Sūrio lazdelės (40% rieb.)	14-8/6	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Nesaldinta žolelių arbata	15-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,87	12,80	47,70	385,48

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

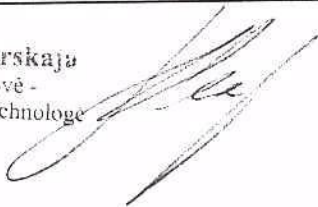
Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

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)	3-4/3	200	5,48	4,89	30,82	189,22
Varškės (9% rieš.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoninis vaisius *	14-30/2T	1 vnt.	0,60	0,36	8,34	39,00
Iš viso:			16,09	13,55	45,90	369,96

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, švieži agurkai *	7-3/2	2 vnt./30	10,05	9,36	1,40	130,04
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	45/5	2,92	4,96	19,99	136,24
Nesaldinta arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-33/1	130	1,95	0,13	27,30	118,17
Iš viso:			14,92	14,45	48,69	384,45

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5	200	5,86	6,79	38,31	237,73
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
Nesaldinta arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,80	13,99	52,36	382,49

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



Erkūnė

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marčiukaitė



6 - 10 metų 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)	6-3/3	150/30	19,65	16,48	46,21	411,75
Nesaldinta arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,65	16,48	46,21	411,75

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė.
maisto gamybos technologė

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

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)	5-1/9M	150/15	9,14	13,10	33,68	289,13
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Sezoninis vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0,52	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			11,08	13,23	53,01	375,37

Renata Vengerskaitytė
Projektų vadovė
maisto gamybos technologijos

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

III savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4	200/16	6,39	8,27	31,49	225,93
Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			10,89	12,27	50,49	355,95

Renata Vengutis
 Projektų vadovė
 maisto gamybos technologė



Trinitas
Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

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)	3-1/5	200	7,41	7,78	34,68	238,33
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Sezoninis vaisius *	14-30/1	1 vnt.	0,52	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			13,93	15,00	62,07	438,87

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojojantis)	3-8/2	200/25	5,31	2,91	32,46	177,26
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	15-5/2	200	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:			13,35	12,68	62,00	415,45

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

Vilniaus

Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė



6 - 10 metų mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1	220	7,05	6,15	33,47	217,45
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
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:			15,52	11,09	64,74	420,89

Renata Vengerska
Projektų vadovė
maisto gamybos technologė