

Šalčininkų r. Eišiškių Stanislovo Rapolionio gimnazija,
Jono Pauliaus II g.26, LT-17175
Eišiškės

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 metų vaikų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.45 val.



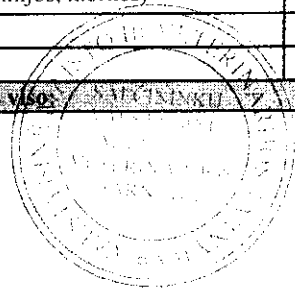
Eišiškės
S. Rapolionio gimnazija
2024 m. 01 mėn. 15 d.



7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 4	170 (70:100)	21.87	9.89	27.33	285.82
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	110	1.12	5.79	5.86	80.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.89	21.61	77.44	615.77



Ins. šiuo
S. Raportinio paruošė

[Signature]
Danuta Žilė



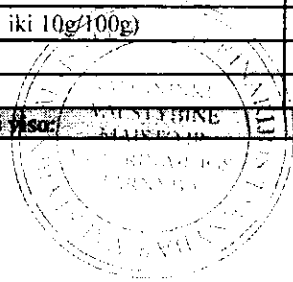
7-10 amžiaus grupė

I savaitė

Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	90	2.27	1.20	20.49	101.86
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 1	80	0.94	2.60	6.09	51.50
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/18/2021			26.58	17.36	79.88	617.99

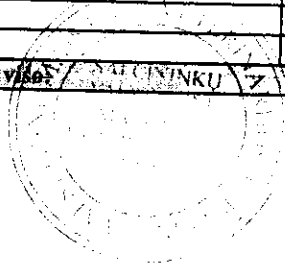


S. Rapalovskas

7-10 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)*	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava- nės, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101F 4	160 (60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75/2	4.44	3.33	24.43	145.46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.41	10.72	6.17	126.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.68	26.79	69.68	622.57

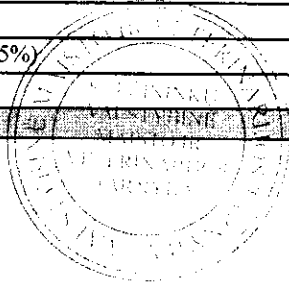


Prof. habil.
 S. Rapolas

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 1	60	12.15	7.95	2.10	128.58
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 3	75	1.55	0.08	14.14	63.42
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	74.13
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.77	20.11	76.84	588.60

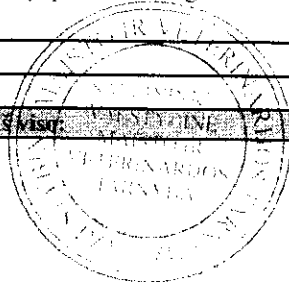


Lietuvos
Sveikatos apsaugos ministerija

7-10 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	90	16.78	0.31	0.01	69.94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 4	85/15	2.99	2.55	22.90	126.47
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	90	3.12	6.53	11.84	118.54
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.56	16.63	82.35	593.30



Dirbtuopė
 S. Rapolienė
 Dirbtuopė
 2020.05.20



SVEIKATA LIETUVAI

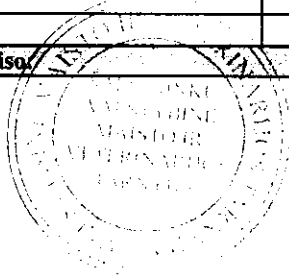
7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukučiai (tausojantis)	10-7/141T 3	100	24.63	5.91	5.71	174.57
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 4	80	1.57	2.47	14.35	85.87
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso			30.78	20.66	70.13	589.59



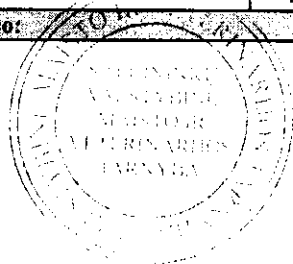
S. Ropelienė

Dėkui už...

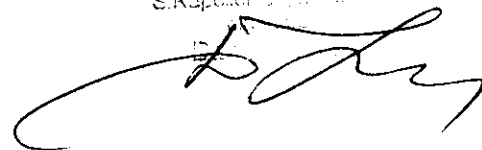
7-10 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Triebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90(60/30)	15.96	8.93	4.24	161.20
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0.80	6.40	5.58	83.08
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 2	70/1.5	1.53	1.44	11.70	65.85
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Is viso:			27.24	21.28	67.07	604.67



E. Rapla
 S. Rapla

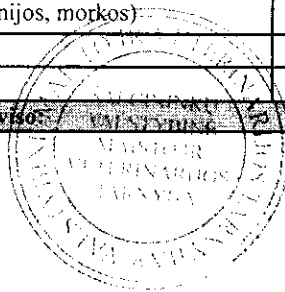




7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 3	180(115/65)	31.11	7.25	8.72	224.61
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 2	100	1.09	2.24	15.73	87.46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			42.88	16.25	76.39	623.28



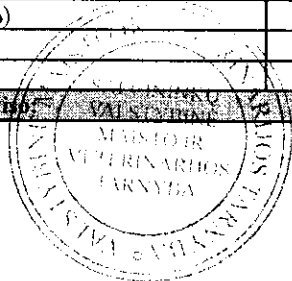
Išrašė
S. Raudonė
03/11/2016



7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavaidemiai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 2	100	2.82	2.22	12.31	80.49
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	60/10	3.45	5.94	8.60	101.65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75/2	4.44	3.33	24.43	145.46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	74.13
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.76	19.68	74.83	608.68



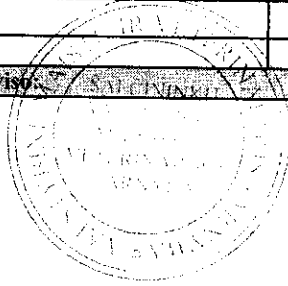
Prof. dr. habil. S. Rapolovskis



7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 3	100	17.80	12.33	3.27	195.30
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 2	90	0.86	5.59	7.35	83.11
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.73	25.37	74.75	622.26



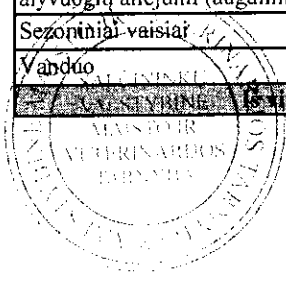
Užsakymo
S. Rapolaitis



7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28A 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	110(40/70)	13.05	4.18	6.81	117.03
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90/2	5.33	3.30	29.31	168.29
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
viso:			24.11	20.33	76.98	587.35



Užrašė:
S. Rapolaitė, gydytoja
D. [Signature]



0022000000000000

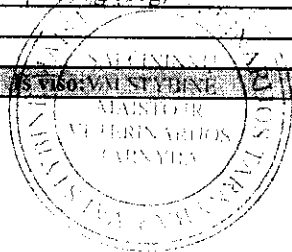
7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90(80/10)	18.00	3.59	1.00	108.29
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	55/15	2.09	1.78	16.03	88.53
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
			30.47	14.98	80.43	614.20



E. Rapolas

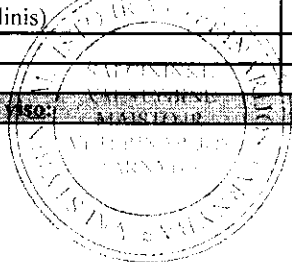


SVENKIMŲ AKTAS

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21A T 2	150	2.68	5.39	14.43	116.90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zūkis (tausojantis)	11-7/140T 2	100	22.19	10.25	5.15	201.56
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	50	2.97	1.94	16.18	94.10
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 2	90	0.83	7.29	5.46	90.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.43	25.47	58.88	586.43

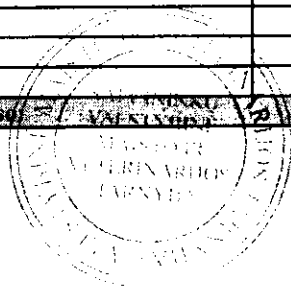


E. Repolienė
S. Repolienė gimnazija

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Traškios morkytės	18/21 2	110	1.10	0.22	9.57	44.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso			27.13	18.62	79.70	594.89



G. Bapka

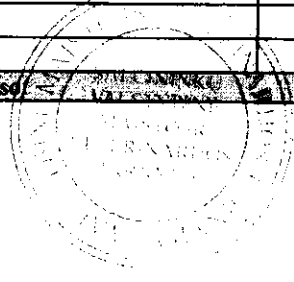


Valstybinis maisto inspektoratų departamentas

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 3	90/3	1.55	2.68	14.02	86.41
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Is viso:			36.81	13.07	77.92	621.55



S. Rapsas
direktorius