

Trakų Vytauto Didžiojo gimnazijos valgyklos perspektyvinis valgiaraštis

TVIRTINU
Trakų Vytauto Didžiojo
gimnazijos direktorius

3 savaitė – pirmadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1,91	4,75	11,38	95,88
11-8/163T 2	Orkaitėje keptas kiaulienos nugarinės pjautos su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	120(100/20)	31,28	14,65	20,41	338,62
3-5/112AT 1	Kuskusas su daržovėmis (paprika, porai, žiediniai kopūstai) (tausojantis) (augalinis)	80(60/20)	3,37	2,01	17,75	136,17
2-1/22A 4	Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	3,61	10,65	9,86	149,76
18/20 10	Sezoniniai vaisiai	145	0,58	0,58	18,85	82,94
17-102	Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			40,75	32,64	78,25	803,37

3 savaitė – antradienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/57AT 1	Trinta pupelių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	7,48	2,84	23,64	150,00
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0,47	0,25	0,45	5,93
10-7/142T 4	Keptas su garais kalakutienos krūtinėlės filė pyragas su daržovėmis (moliūgai, cukinija, morkos) ir obuoliais (tausojantis)	160	19,51	10,20	12,89	221,44
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	110	1,90	3,27	17,14	105,62
2-1/5A 5	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1,20	10,53	7,89	131,15
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0,68	0,68	22,10	97,24
17-102	Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			31,24	27,77	84,12	711,38

3 savaitė – trečiadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3,01	3,46	24,20	139,99
9-3/60T 4	Virtas lašišos filė kukulis (tausojantis)	110	22,01	14,91	7,07	250,51
4-5/110AT 2	Nešlifuoti ryžiai su morkomis ir svogūnais (tausojantis, augalinis)	140(90/50)	3,16	3,57	31,63	171,26
2-1/2A 4	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	1,64	4,54	10,66	90,12
18/20 10	Sezoniniai vaisiai	145	0,58	0,58	18,85	82,94
17-102	Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			30,40	27,06	92,41	734,82

3 savaitė – ketvirtadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/27AT 1	Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	2,58	3,23	14,68	98,12
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
7-8/171T 3	Orkaitėje kepti viso grūdo speltos varškėčiai (varškė 9%) su ciberžole (tausojantis)	170	26,48	13,40	53,53	440,68
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1,41	0,75	1,35	17,79
18/21 2	Traškios morkytės	110	1,10	0,22	9,57	44,66
18/20 6	Sezoniniai vaisiai	110	0,44	0,44	14,30	62,92
17-102	Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			34,98	18,68	110,55	750,25

3 savaitė – penktadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/53AT 1	Raudonųjų leščių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	150	1,78	3,34	12,26	86,17
10-8/158T 2	Orkaitėje kepta vištienos filė su kmynais ir česnakais (tausojantis)	120(105/10)	28,99	7,39	3,16	195,06
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6,51	4,89	35,83	213,35
2-1/16A 5	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	1,27	2,63	8,06	61,01
18/20 10	Sezoniniai vaisiai	145	0,58	0,58	18,85	82,94
18/13 1	Saldintas jogurtas (2,5%)	125	4,00	2,50	16,25	108,75
17-102	Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			43,13	21,32	94,40	747,28