

Trakų Vytauto Didžiojo gimnazijos valgyklos perspektyvinis valgiaraštis

TVIRTINU
Trakų Vytauto Didžiojo
gimnazijos direktorius

I savaitė – pirmadienis

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (G) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/50AT 1 | Tiršta konservuotų pomidorų ir perlinių kruopų sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (morkos, salierai, bulvės) (tausojantis) (augalinis) | 150 | 5,51 | 2,93 | 27,68 | 159,13 |
| 10-8/160T 4 | Orkaitėje kepti vištienos file kepsneliai su avižų sėlenomis (tausojantis) | 150(140/10) | 38,23 | 9,52 | 6,92 | 266,29 |
| 5-5/101AT 8 | Troškinti žalieji žirneliai su kepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 150(115/35) | 7,92 | 6,54 | 22,97 | 182,46 |
| 3-5/117AT 1 | Virtos kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis) | 100 | 1,80 | 0,20 | 10,00 | 70,00 |
| 18/20 5 | Sezoniniai vaisiai | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 |
| 17-102 | Vanduo | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Viso | | | 53,86 | 19,60 | 80,57 | 735,08 |

I savaitė – antradienis

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (G) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/45AT 1 | Daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (tausojantis, augalinis) | 150 | 1,69 | 3,21 | 9,91 | 75,29 |
| 11-5/110T 2 | Troškinti balandėliai su ryžių, kiaulienos ir jautienos įdaru (tausojantis) | 350(150/200) | 22,13 | 14,87 | 19,18 | 299,11 |
| 18/7 3 | Grietinė (30%) | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,93 | 87,60 |
| 4-3/65AT 5 | Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 150 | 3,09 | 0,15 | 28,27 | 126,84 |
| 18/23 3 | Švieži pomidorai | 150 | 1,50 | 0,30 | 6,15 | 33,30 |
| 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 | | | 29,82 | 28,22 | 86,54 | 719,39 |

I savaitė – trečiadienis

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (G) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/66AT 1 | Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | 150 | 2,78 | 5,03 | 21,17 | 141,04 |
| 9-5/102T 2 | Pomidorų padaže troškinti žuvies (menkė) kukuliai (tausojantis) | 160(110/50) | 16,47 | 7,25 | 9,04 | 167,29 |
| 3-3/52AT 5 | Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 110 | 6,51 | 3,24 | 35,83 | 198,57 |
| 2-1/29A 2 | Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 160 | 2,11 | 11,83 | 6,83 | 142,17 |
| 18/20 8 | Sezoniniai vaisiai | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,90 | 74,36 |
| 17-102 | Vanduo | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Viso | | | 28,38 | 27,87 | 89,76 | 723,43 |

I savaitė – ketvirtadienis

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (G) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1-3/46AT 1 | Kopūstų sriuba su morkomis ir paprikomis (tausojantis, augalinis) | 150 | 1,77 | 4,04 | 8,42 | 77,10 |
| 18/70 3 | Viso grūdo ruginė duona | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 86,08 |
| 7-8/169T 5 | Varškės (9 %) apkepas (tausojantis) | 230 | 28,75 | 19,20 | 47,88 | 479,27 |
| 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 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 | | | 36,57 | 25,42 | 103,19 | 787,85 |

I savaitė – penktadienis

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (G) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1-3/42AT 1 | Troškintų burokėlių sriuba su morkomis ir porais (tausojantis, augalinis) | 150 | 1,76 | 4,71 | 9,87 | 88,91 |
| 18/70 3 | Viso grūdo ruginė duona | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 86,08 |
| 10-7/137T 2 | Kepti su garais vištienos filė maltinukai su griekiais (tausojantis) | 130(90/40) | 25,43 | 3,53 | 18,79 | 208,64 |
| 3-5/105AT 2 | Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 110 | 3,29 | 2,80 | 25,19 | 139,12 |
| 2-1/30 2 | Iceberg salotos su agurkais, pomidorais, saulėgražomis ir nesaldintu jogurtu (2.5%) | 150 | 4,14 | 4,52 | 8,53 | 91,37 |
| 18/13 1 | Saldintas jogurtas (2.5%) | 125 | 4,00 | 2,50 | 16,25 | 108,75 |
| 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 | | | 42,16 | 19,28 | 114,60 | 805,81 |