

# Trakų Vytauto Didžiojo gimnazijos valgyklos perspektyvinis valgiaraštis

TVIRTINUOJAU  
Trakų Vytauto Didžiojo  
gimnazijos direktorius

2 savaitė – pirmadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/58T 1	Tiršta morkų, paprikų ir svogūnų sriuba su malta kiauliena (tausojantis)	150	5,99	6,32	9,46	118,68
5-8/160AT 3	Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	250(200/50)	21,49	3,75	54,56	337,99
14-1/2 5	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	80	3,73	11,77	7,44	150,68
2-1/34A 2	Gūžinių kopūstų salotos su morkomis, svogūnais ir aliejaus užpilu (augalinis)	150	1,96	7,83	10,98	122,26
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
<b>Viso</b>			<b>33,57</b>	<b>30,08</b>	<b>95,45</b>	<b>786,81</b>

2 savaitė – antradienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/21AT 1	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	1,81	4,26	9,70	84,36
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0,24	0,13	0,23	2,97
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
10-5/114T 2	Troškinta kalakutiena su morkomis ir obuoliais (augalinis)	150 (60/90)	20,31	4,26	10,68	162,28
3-3/53T 5	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3,79	1,75	34,16	167,57
2-1/7A 6	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1,84	9,48	9,59	130,98
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
<b>Viso</b>			<b>31,51</b>	<b>21,09</b>	<b>100,32</b>	<b>717,17</b>

2 savaitė – trečiadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1,43	3,14	10,68	76,72
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
12-7/144T 2	Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	100	20,53	12,25	12,29	241,59
3-3/33T 2	Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	130	4,11	2,62	22,54	130,15
2-1/21A 4	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	3,41	14,91	14,54	206,03
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
<b>Viso</b>			<b>32,10</b>	<b>33,81</b>	<b>85,89</b>	<b>776,25</b>

2 savaitė – ketvirtadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/61T 1	Pieniška (2.5%) viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	150	2,09	7,70	3,00	89,63
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
10-5/116T 2	Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) ir ciberžole (tausojantis)	300(170/130)	51,06	11,55	26,92	415,89
18/22 4	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	90	0,72	0,18	2,07	12,78
18/23 3	Švieži pomidorai	150	1,50	0,30	6,15	33,30
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
<b>Viso</b>			<b>58,91</b>	<b>20,95</b>	<b>74,11</b>	<b>720,62</b>

2 savaitė – penktadienis

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (G)	A (g)	Kcal
1-3/65AT 1	Bulvienė su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	150	2,03	3,32	14,55	96,20
9-5/101T 1	Troškinta žuvis (menkė) su kariu ir porais (tausojantis)	120	17,29	2,86	6,22	119,82
3-3/35T 2	Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	150	3,28	3,08	25,07	141,10
2-3/63A 4	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	150	1,46	14,65	15,12	198,18
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0,68	0,68	22,10	97,24
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
<b>Viso</b>			<b>28,75</b>	<b>27,09</b>	<b>99,31</b>	<b>761,29</b>