

## Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazija

Dariaus ir Girėno g. 22, Veliuona, 74440 Jurbarko r. sav.  
(staigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-18

(amžiaus grupė)

Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazija (Dokumentas: 11+m. valgiaraštis(15d.))

Direktorė Ugnė Beinarytė

1 Savaitė, Pirmadienis



Gimnazijos direktorė  
Ugnė Beinarytė  
2024-08-27

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	SR-26	200.00	9.99	3.27	31.85	197
Orkaitėje troškinti lašišos filė kukuliai	AP-30	100.00	20.11	13.53	7.37	232
Pieno-pomidoro padažas	PD-4/a	10.00	0.45	0.92	1.14	15
Bulvių košė	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su saulėgrąžų aliejumi	GA-26	116.00	1.43	6.31	4.51	81
Slyvos	VS-11	100.00	0.70	0.20	14.60	63
Vanduo		150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			34.95	27.18	76.15	689
Iš viso (dienos davinio):			34.95	27.18	76.15	689



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų-morkų bulvių sriuba	SR-7	200.00	2.78	9.07	17.67	163
Kiaulienos kotletas	AP-33	100.00	16.59	13.35	17.25	256
Švieži pomidorai	GA-28	100.00	1.00	0.20	4.10	22
Grikių košė 1	Ga-13	110.00	3.79	2.58	20.81	122
Bananai	VS-4	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	GR-22/b	150.00	0.09	0.03	1.25	6
Iš viso:			25.69	25.59	88.80	688
Iš viso (dienos davinio):			25.69	25.59	88.8	688



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių-morkų-svoūnų sriuba	SR-28	190.00	9.28	4.66	28.01	191
Bulvių plokštainis su vištiena	AP-2	220.00	19.69	6.87	36.72	287
Grietinė 30%	PD-14	20.00	0.48	6.00	0.63	58
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis	GA-42	95.00	0.87	0.35	17.13	75
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	GR-22/c	150.00	0.09	0.05	0.96	5
Iš viso:			30.41	17.93	83.45	617
Iš viso (dienos davinio):			30.41	17.93	83.45	617



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba	SR-27	200.00	7.32	3.19	25.08	158
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės	AP-31	90.00	21.80	17.42	0.32	245
Virtos bulvės	GA-11/a	80.00	1.60	0.08	14.64	66
Burokėlių salotos su aliejumi	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Švieži agurkai	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Bananai	VS-4	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	GR-22/e	150.00	0.03	0.02	1.01	4
Iš viso:			33.38	24.20	74.89	651
Iš viso (dienos davinio):			33.38	24.2	74.89	651



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-pupelių-kopūstų sriuba su grietine 30%	SR-6	200.00	4.08	7.42	16.95	151
Kiaulienos "Netikras zulkis"	AP-6	100.00	17.68	8.69	8.25	182
Morkų-grietinės-pieno padažas	PD-8	25.00	1.47	6.59	3.89	81
Perlinis kuskusas	GA-32	100.00	4.24	0.53	26.12	126
Švieži pomidorai	GA-28	100.00	1.00	0.20	4.10	22
Slyvos	VS-11	100.00	0.70	0.20	14.60	63
Stalo vanduo paskanuntas agurkais	GR-22/g	150.00	0.06	0.02	0.17	1
Iš viso:			29.23	23.65	74.08	626
Iš viso (dienos davinio):			29.23	23.65	74.08	626



Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazija (Dokumentas: 11+m. valgiaraštis(15d.))

Direktorė Ugnė Beinarytė

2 Savaitė, Pirmadienis



Gimnazijos direktorė

Ugnė Beinarytė

2019-08-27

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su bulvėmis	SR-23	260.00	6.95	6.42	19.43	163
Ryžių-kiaulienos plovai	AP-7	250.00	22.34	19.11	42.98	433
Švieži pomidorai	GA-28	100.00	1.00	0.20	4.10	22
Obuoliai	VS-3	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	GR-22/c	150.00	0.09	0.05	0.96	5
Iš viso:			30.86	26.26	83.07	692
Iš viso (dienos davinio):			30.86	26.26	83.07	692



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	SR-30	200.00	1.91	3.05	14.81	94
Žuvies šnicelis	AP-35	120.00	18.89	13.76	7.94	231
Pieno-pomidorų padažas	PD-4/a	20.00	0.90	1.84	2.28	29
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su saulėgrąžų aliejumi	GA-26	116.00	1.43	6.31	4.51	81
Virtos bulvės 2	GA-11	100.00	2.10	0.11	19.22	86
Bananai	VS-4	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Stalo vanduo paskanintas citrina	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			26.72	25.46	77.17	645
Iš viso (dienos davinio):			26.72	25.46	77.17	645





Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba	SR-24	200.00	6.67	2.87	18.21	125
Kiaulienos kotletas	AP-33	100.00	16.59	13.35	17.25	256
Pieno padažas 3	PD-9	20.00	0.87	1.84	2.58	30
Perlinis kuskusas	GA-32	100.00	4.24	0.53	26.12	126
Morkų-obuolių-porų salotos su majonezu 40%	GA-39	100.00	1.01	6.72	9.55	103
Abrikosai	VS-6	100.00	0.80	0.20	12.00	53
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	GR-22/d	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			30.21	25.54	86.69	697
Iš viso (dienos davinio):			30.21	25.54	86.69	697



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba	SR-27	200.00	7.32	3.19	25.08	158
Kepta vištienos filė	AP-22	90.00	18.61	13.54	4.79	215
Virti makaronai	PV-40	100.00	3.60	0.10	25.27	116
Burokėlių salotos su aliejumi	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Švieži agurkai	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Obuoliai	VS-3	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	GR-22/b	150.00	0.09	0.03	1.25	6
Iš viso:			31.29	20.47	78.11	622
Iš viso (dienos davinio):			31.29	20.47	78.11	622



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	SR-21	200.00	5.97	8.94	22.55	195
Virtų bulvių cepelinai su varškės įdaru	AP-13	180.00	10.77	5.48	51.71	299
Grietinė 30%	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis	GA-42	95.00	0.87	0.35	17.13	75
Stalo vanduo paskanintas citrina	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			18.02	19.30	92.55	616
Iš viso (dienos davinio):			18.02	19.3	92.55	616



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	SR-3	200.00	2.91	7.13	25.75	179
Orkaitėje troškinti lašišos filė kukuliai	AP-30	100.00	20.11	13.53	7.37	232
Morkų-grietinės-pieno padažas	PD-8	15.00	0.88	3.95	2.33	48
Perlinis kuskusas	GA-32	80.00	3.39	0.42	20.90	101
Švieži pomidorai	GA-28	80.00	0.80	0.16	3.28	18
Bananai	VS-4	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Vanduo		150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			29.53	25.55	87.35	697
Iš viso (dienos davinio):			29.53	25.55	87.35	697

Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazija (Dokumentas: 11+m. valgiaraštis(15d.))

Direktorė Ugnė Beinarytė

3 Savaitė, Antradienis



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Marinuotų agurkų-perlinių kruopų sriuba	SR-2	200.00	3.72	7.32	23.70	176
Karališki balandėliai	AP-12	100.00	19.62	11.70	6.03	208
Morkų-grietinės-pieno padažas	PD-8	10.00	0.59	2.64	1.56	32
Bulvių košė	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Šviežių kopūstų-morkų salotos	GA-15	100.00	1.38	1.87	6.23	47
Apelsinai	VS-1	120.00	0.96	0.24	13.20	59
Stalo vanduo paskanintas citrina	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			28.59	26.75	68.09	627
Iš viso (dienos davinio):			28.59	26.75	68.09	627





Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba	SR-27	200.00	7.32	3.19	25.08	158
Virtų ir tarkuotų bulvių cepelinai	AP-10	190.00	14.81	8.36	58.44	368
Grietinė 30%	PD-14	20.00	0.48	6.00	0.63	58
Melionai	VS-8	100.00	0.70	0.10	7.70	35
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	GR-22/b	100.00	0.06	0.02	0.83	4
Iš viso:			23.37	17.67	92.68	623
Iš viso (dienos davinio):			23.37	17.67	92.68	623



Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazija (Dokumentas: 11+m. valgiaraštis(15d.))

Direktorė Ugnė Beinarytė

3 Savaitė, Ketvirtadienis



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų-morkų bulvių sriuba	SR-7	200.00	2.78	9.07	17.67	163
Vištienos maltinis	AP-32	100.00	20.95	10.45	14.28	235
Grikių košė	GA-13	100.00	3.51	3.12	19.07	118
Morkų salotos su majonezu 40% ir česnaku	GA-33	60.00	0.67	3.35	5.46	55
Marinuoti agurkai	GA-19	30.00	0.84	0.00	0.39	5
Bananai	VS-4	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Vanduo		150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			30.19	26.35	84.59	696
Iš viso (dienos davinio):			30.19	26.35	84.59	696



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių-morkų-svoūnų sriuba	SR-28	200.00	9.77	4.91	29.48	201
Varškės apkepas	PV-32	150.00	19.39	14.36	25.83	310
Saldus grietinės padažas		15.00	0.18	2.25	3.98	37
Apelsinai	VS-1	120.00	0.96	0.24	13.20	59
Stalo vanduo paskanintas citrina	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			30.35	21.79	73.18	610
Iš viso (dienos davinio):			30.35	21.79	73.18	610