

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

UAB „Liregus“ poilsio bazė „Zelva“, Labdaros fondas „Vienybė“

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla „Lietuvos atgaja“ - 2021

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

nuo 15 m. amžiaus grupė

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9.30 iki 21.00 val.



Suderinta:

Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla " Lietuvos Atgaja - 2021 "

PIRMA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PIETŪS 14 val.						
Šaltibarščiai su bulvėmis (tausojantis)	2.1.d	150/50	4,05	6,48	20,80	157,72
Vištienos maltinis (tausojantis)	9.6.	100	18,48	9,58	10,88	203,66
Virtos bulvės	3.1.	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	1.4.	100	1,44	6,18	8,42	95,06
Duona / viso grūdo sumuštinių duona	2a	20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		710	29,61	25,53	91,59	734,41
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Vaisiai	16	150	2,25	0,75	31,50	141,75
		150	2,25	0,75	31,50	141,75
VAKARIENĖ 19 val.						
Varškės apkepas su grietine (tausojantis)	304	200/20	19,73	19,62	39,17	412,18
Viso grūdo sumuštinių duona	2	25	2,00	0,56	13,02	65,12
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		470	21,73	20,18	52,19	477,30
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Geriamas jogurtas	13.j	250	13,75	6,00	20,25	190,00
Skrebutis	22	30	3,00	0,90	18,50	94,10
		280	16,75	6,90	38,75	284,10
Viso:			70,34	53,36	214,03	1637,56



Suderinta:

Direktorė
Aušra Lasauskaitė

ANTRA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Kvietinė košė su uogiene (tausojantis)	221/11	250/20	8,80	7,85	55,25	326,85
Karšti sumuštiniai su sūriu	10	50/20	12,39	10,70	29,70	264,66
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		540	21,19	18,55	84,95	591,51
PIETŪS 13.30 val.						
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	2.4	150	1,35	2,85	12,75	82,05
Vištienos kepsnys	9.5	100	21,50	12,87	11,56	248,07
Ryžiai	4.2.1.	100	2,95	4,50	25,61	154,74
Pomidorų-agurkų salotos (augalinis)	1.3.	100	1,80	8,16	3,28	93,76
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su uogom	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		700	31,30	29,78	88,34	746,58
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Ledai	12	90	2,70	11,70	23,40	209,70
Morka	7	50	0,45	0,10	5,00	22,70
		140	3,15	11,80	28,40	232,40
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Virtų bulvių kotletai su sūriu ir baltu padažu (tausojantis)	3.15/12.2	200/20	16,17	13,43	47,92	377,23
Vaisiai	16	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		465	18,42	14,18	79,42	518,98
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė	2.f	60	5,71	2,58	36,66	192,70
		260	5,71	2,58	36,66	192,70
Viso:			79,77	76,89	317,77	2282,17



Suderinta:

Direktorė

Aušra Lasauskaitė

TREČIA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Kukurūzų košė su cinamonu ir uogiene (tausojantis)	4.13./11	250/10	8,77	7,82	56,13	329,98
Sūris	51	40	10,24	8,36	1,12	120,68
Agurkai, pomidorai	1.18	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sviestas 82 %	1.g	5	0,04	4,10	0,04	37,22
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		595	23,07	21,76	83,35	621,52
PIETŪS 13.30 val.						
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (tausojantis)	2.6.	150	1,63	3,13	12,69	85,45
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10.1.	150	19,44	11,31	10,68	222,27
Bulvių košė	3.5.2.	100	2,31	3,11	17,21	106,07
Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)	1.17.b	100	1,50	7,45	16,40	138,65
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su citrusiniais vaisiais	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		750	28,58	26,40	92,12	720,40
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Vaisiai	16	75	1,13	0,38	15,75	70,94
Jogurtas	13	150	10,8	4,64	21,7	171
		225	11,93	5,02	37,45	241,94
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Makaronai su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	5.6.c	250	19,04	17,50	49,35	431,06
Skrebutis	22	30	3,00	0,90	18,50	94,10
Uogienė	11	20	0,05	0,04	13,20	53,36
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		500	22,09	18,44	81,05	578,52
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Marmurinis keksas	8.c	60	4,20	8,20	35,90	234,20
Arbata be cukraus	528a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		260	4,20	8,20	35,90	234,20
Viso:			89,87	79,82	329,87	2396,58



Suderinta:

Directorė
Astra Lasauskaitė

KETVIRTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	215	300	9,99	10,77	50,51	338,93
Kibinas su daržovėmis	35.d	100	9,20	12,26	28,40	260,74
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		570	19,19	23,03	78,91	599,67
PIETŪS 13.30 val.						
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	2.1.1.	150	3,60	4,99	14,27	116,39
Kiaulienos kotletas	10.12	100	18,71	10,50	11,56	215,58
Kuskusas	4.2.1.	100	5,00	2,00	31,00	162,00
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	1.11.a	100	1,20	6,24	12,44	110,72
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su mėtomis	480a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		700	32,21	25,13	94,41	732,65
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Geriamas jogurtas	13.j	250	13,75	6,00	20,25	190,00
Skrebutis	22	30	3,00	0,90	18,50	94,10
		280	16,75	6,90	38,75	284,10
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Bulvių plokštainis su grietinės padažu	10.16/12.4	200/20	11,95	12,14	42,72	327,94
Vaisiai	16	150	2,25	0,75	31,50	141,75
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		510	14,20	12,89	74,22	469,69
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė	2.f.1	60	4,20	6,20	30,90	196,20
		260	4,20	6,20	30,90	196,20
Viso:			86,55	74,15	317,19	2282,31



Suderinta:

Aušra Lasauskaitė

PENKTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Varškės apkepas su grietine (tausojantis)	304	200/20	19,73	19,62	39,17	412,18
Balta duona	2	50	4,00	1,15	26,03	130,47
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		470	23,73	20,77	65,20	542,65
PIETŪS 13.30 val.						
Pupelių sriuba (tausojantis)	2.10.	150	3,36	3,38	21,36	129,30
Vištienos suktinukas	8.5.1.b	100	17,05	8,70	15,20	207,30
Bulvių košė	3.5.2.	100	2,31	5,11	17,21	124,07
Agurkų-ridikų salotos su žalumynais (augalinis)	1.3.a	100	1,76	8,15	3,25	93,39
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su uogom	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		700	28,18	26,74	92,16	722,02
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Ledai	12	90	2,70	11,70	23,40	209,70
Morka	7	50	0,45	0,10	5,00	22,70
		140	3,15	11,80	28,40	232,40
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Plovas su kiauliena ir daržovėmis	10.4.a	250	17,23	16,43	47,92	408,47
Agurkai	1.18	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		540	21,25	17,91	73,98	542,11
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Viso grūdo avižinė bananų duona	30.b	100	7,59	11,65	36,4	280,8
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		300	7,59	11,65	36,40	280,80
Viso:			83,90	88,87	296,14	2319,98



Suderinta:

Direktorė
Aušra Lasauskaitė

ŠEŠTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Avižinė košė (tausojantis)	219/11	250/20	9,59	10,37	56,43	357,41
Sūris	51	40	10,24	8,36	1,12	120,68
Agurkai, pomidorai	1.18	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sviestas 82 %	1.g	5	0,04	4,10	0,04	37,22
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		605	23,89	24,31	83,65	648,95
PIETŪS 13.30 val.						
Žirnių sriuba (tausojantis)	2.1.	150	3,59	2,90	14,37	97,94
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	10.5.	100	18,16	9,80	12,48	210,76
Grikiai	215	100	2,95	4,96	24,83	155,76
Morkų salotos su obuoliais ir agurkais (augalinis)	1.17.a	100	0,93	5,30	14,36	108,86
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su citrusiniais vaisiais	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		700	29,33	24,36	101,18	741,28
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Jogurtas	13	150	4,44	5,16	22,44	153,96
		150	4,44	5,16	22,44	153,96
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Mieliniai blynai su uogiene	5.8.	200/30	12,65	11,84	58,50	391,16
Neglaistytas varškės sūrelis	55	100	12,30	8,00	17,40	190,80
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		470	24,95	19,84	75,90	581,96
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Vaisiai	16	150	2,25	0,75	31,50	141,75
		150	2,25	0,75	31,50	141,75
Viso:			84,86	74,42	314,67	2267,90



Direktorė
Aušra Lasauskaitė

SEPTINTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Miežinė košė su uogiene (tausojantis)	217/11	250/20	9,43	8,85	55,25	338,37
Karšti sumuštiniai su sūriu	10	50/20	12,39	10,70	29,70	264,66
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		540	21,82	19,55	84,95	603,03
PIETŪS 13.30 val.						
Šaltibarščiai su bulvėmis (tausojantis)	2.1.d	150/50	4,05	6,48	20,80	157,72
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietinės-sviesto padažu	3.17/12.5	200/30	22,15	21,00	47,92	469,28
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su citrusiniais vaisiais	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		680	29,90	28,88	103,86	794,96
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Geriamas jogurtas	13.j	250	13,75	6,00	20,25	190,00
		250	13,75	6,00	20,25	190,00
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Makaronai su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	5.6.a	200/50	17,04	19,61	42,50	414,65
Skrebutis	22	30	3,00	0,90	18,50	94,10
Uogienė	11	20	0,05	0,04	13,20	53,36
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		480	20,09	20,55	74,20	562,11
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Vaisiai	16	150	2,25	0,75	31,50	141,75
		150	2,25	0,75	31,50	141,75
Viso:			87,81	75,73	314,76	2291,85



Suderinta:

Direktorė

Aušta Lasauskaitė

AŠTUNTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Kukurūzų košė su cinamonu (tausojantis)	4.13./11	250/10	8,77	7,82	56,13	329,98
Kibinas su daržovėmis	35.d	100	9,20	12,26	28,40	260,74
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		595	17,97	20,08	84,53	590,72
PIETŪS 13.30 val.						
Šv. Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	2.2.	150	1,68	3,88	12,87	93,12
Vištienos kumpelių kepsnys	9.2.	100	18,71	10,50	11,56	215,58
Ryžiai	4.2.	100	2,95	1,79	25,61	130,35
Pomidorų-agurkų salotos (augalinis)	1.3.	100	1,80	8,16	3,28	93,76
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vaisiai	16	75	1,13	0,38	15,75	70,94
Vanduo su uogom	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		775	29,97	26,11	104,21	771,71
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Ledai	12	90	2,70	11,70	23,40	209,70
Morka	7	50	0,45	0,10	5,00	22,70
		140	3,15	11,80	28,40	232,40
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Daržovių troškiny su paukštiena (tausojantis)	3.9.a	220/50	21,00	19,36	54,32	475,52
Viso grūdo sumuštinio duona	2	30	2,40	0,69	15,62	78,29
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		500	23,40	20,05	69,94	553,81
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė	2.f	60	5,71	4,58	36,66	210,70
		260	5,71	4,58	36,66	210,70
Viso:			80,20	82,62	323,74	2359,34



Direktorė
 Aušra Zasauskaitė

DEVINTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
3-jų grūdų košė (tausojantis)	220/11	250/20	9,45	9,00	54,50	336,80
Karšti sumuštiniai su sūriu	10	50/20	12,39	10,70	29,70	264,66
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		540	21,84	19,70	84,20	601,46
PIETŪS 13.30 val.						
Daržovių sriuba su žirneliais (tausojantis)	2.4.a	150	2,70	4,67	15,41	114,45
Kiaulienos guliašas	10.1.	150	19,44	11,31	10,68	222,27
Bulvių košė	3.5.2.	100	2,31	3,11	17,21	106,07
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	1.11.a	100	1,20	6,24	12,44	110,72
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Vanduo su apelsiniais	480a	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		750	29,35	26,73	90,88	721,47
PAVAKARIAI 17.30 val.						
Jogurtas	13	150	10,8	4,64	21,7	171
		150	10,80	4,64	21,70	171,00
VAKARIENĖ 19.30 val.						
Varškės apkepas su grietine (tausojantis)	304	200/20	19,73	19,62	39,17	412,18
Vaisius	16	75	1,13	0,38	15,75	70,94
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		470	20,86	20,00	54,92	483,12
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.						
Marmurinis keksas	8.c	60	4,20	8,20	35,90	234,20
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		260	4,20	8,20	35,90	234,20
Viso:			87,05	79,27	287,60	2211,25



Direktorė

Debra Lasauskaitė

DEŠIMTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
		Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Amžiaus grupė						
PUSRYČIAI 9.30 val.						
Kvietinė košė su uogiene (tausojantis)	221/11	250/20	8,80	7,85	55,25	326,85
Dešra	50	20	2,80	3,60	0,54	45,76
Sūris	51	20	5,12	4,16	0,56	60,16
Agurkai	1.18	20	0,32	0,08	0,92	5,68
Sviestas 82 %	1.g	5	0,04	4,10	0,04	37,22
Duona	2a	50	3,70	1,40	25,14	127,96
Arbata be cukraus	11.1.a	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		585	20,78	21,19	82,45	603,63