

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“ - 2022 m.

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

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Nuo 15 m. amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 9:30 iki 21:00 val.

Vaikų ir jaunimo stovykla
"Lietuvos atgaja 2022" Zelva
 Dešimties dienų valgiaraštis

Pirma diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pietūs					
Šaltibarščiai su bulvėmis	150/50	4,05	6,48	20,8	157,72
Vištienos maltinis	100	18,48	9,58	10,88	203,66
Virtos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	100	1,44	6,18	8,42	95,06
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
		29,61	25,53	91,59	734,41
Pavakariai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Vakarienė					
Varškės apkepas su ryžiais, grietinė	200/20	20,43	19,63	46,87	453,32
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		20,43	19,63	46,87	453,32
Naktiečiai					
Geriamasis jogurtas	250	13,75	6	20,25	190
Skrebutis	30	3	0,9	18,5	94,1
		16,75	6,9	38,75	284,1
Viso:		69,04	52,81	208,71	1613,58

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Antra diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Avižinė košė su cinamonu	250/20	9,59	10,37	56,43	357,41
Dešra	20	2,8	3,6	0,54	45,76
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai/ridikėliai	20/20	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		16,45	19,55	83,07	574,03
Pietūs					
Agurkinė sriuba	150	1,63	3,13	12,69	85,45
Balandėliai su virtomis bulvėmis	200/40/100	20,85	22	38,12	415,83
Pomidorai ir agurkai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su mėtomis	200	0	0	0	0
		26,5	26,61	76,87	634,92
Pavakariai					
Keptas sumuštinis su sūriu	75/30	18,59	16,05	44,55	393,99
Morka	50	0,45	0,1	5	22,7
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		19,04	16,15	49,55	416,69
Vakarienė					
Virtų bulvių kotletai su sūriu ir baltu padažu	200/20	16,17	13,43	47,92	377,23
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		18,42	14,18	79,42	518,98
Naktiečiai					
Jogurtas	150	4,44	5,16	22,44	153,96
		4,44	5,16	22,44	153,96
Viso		84,85	81,65	311,35	2298,58

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Trečia diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Grikių košė su sviestu	300	9,99	10,77	50,51	338,93
Sūris	40	10,24	8,36	1,12	120,68
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Juoda arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		24,29	24,71	77,73	630,47
Pietūs					
Švž. kopūstų sriuba	150	1,68	3,88	12,87	93,12
Vištienos kepsnys	100	21,5	12,87	11,56	248,07
Orkaitėje apkeptos bulvės	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Morkų salotos su obuoliais ir agurkais	100	0,93	5,3	14,36	108,86
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
		30,72	33,58	100,48	823,86
Pavakariai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Vakarienė					
Makaronai su kiauliena ir daržovėmis	200/50	17,04	19,61	42,5	414,65
Agurkai	20	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Arbata b.c. Su citrina	200	0	0	0	0
		21,06	21,09	68,56	548,29
Naktiečiai					
Grūdainis	55	5,5	13	13	191
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		5,5	13	13	191
Viso:		83,82	93,13	291,27	2335,37

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Dirėtojas
Andrius Zauskas

Ketvirta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Kvietinė košė su uogiene (tausojantis)	250/20	8,8	7,85	55,25	326,85
Karšti sumuštiniai su sūriu	50/20	12,39	10,7	29,7	264,66
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,19	18,55	84,95	591,51
Pietūs					
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	150	3,6	4,99	14,27	116,39
Kiaulienos kotletas	100	18,71	10,5	11,56	215,58
Grikiai	100	2,95	4,96	24,83	155,76
Pekino kopūstų salotos su paprikomis (aug)	100	1,5	7,45	16,4	138,65
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su mėtomis	200	0	0	0	0
		30,46	29,3	92,2	754,34
Pavakariai					
Ledai	90	2,7	11,7	23,4	209,7
		2,7	11,7	23,4	209,7
Vakarienė					
Bulvių plokštainis su grietine	200/20	11,95	12,14	42,72	327,94
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		11,95	12,89	74,22	469,69
Naktiečiai					
Geriamasis jogurtas	250	13,75	6	20,25	190
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		13,75	6	20,25	190
Viso:		80,05	78,44	315,27	2215,24

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Penkta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Kukurūzų košė su cinamonu ir uogiene (tausojantis)	250/10	8,77	7,82	56,13	329,98
Dešra	20	2,8	3,6	0,54	45,76
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai	20	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		15,63	17	82,77	546,6
Pietūs					
Pupelių sriuba (tausojantis)	150	3,36	3,38	21,36	129,3
Kiaulienos guliašas	150	19,44	11,31	10,68	222,27
Bulvių košė	100	2,31	3,11	17,21	106,07
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	100	0,97	9,76	10,03	131,9
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su citrina	200	0	0	10	40
		29,78	28,96	94,42	757,5
Pavakariai					
Bandelė	60	5,71	2,58	36,66	192,7
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		5,71	2,58	36,66	192,7
Vakarienė					
Varškės apkepas su grietine (tausojantis)	200/20	19,73	19,62	39,17	412,18
Skrebutis su uogiene	30/20	3,05	0,94	31,7	147,46
Kakava su pienu	200	4,24	3,35	19,21	118,11
		27,02	23,91	90,08	677,75
Naktipiečiai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Viso:		80,39	73,2	335,43	2316,3

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Šešta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
3-jų grūdų košė su cinamonu (tausojanti)	220/11	9,45	9	54,5	336,8
Dešra	20	2,8	3,6	0,54	45,76
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		16,31	18,18	81,14	553,42
Pietūs					
Perlinių kruopų sriuba	150	2,15	4,82	17,41	121,6
Žuvies kotletas su daržovėmis	180	25,83	9,08	11,76	233,56
Virtos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Kopūstų, agurkų ir konservuotų kukurūzų sal.	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su mėtomis	200	0	0	0	0
		36,17	27,2	87,69	735,15
Pavakariai					
Keptas sumuštinis su sūriu	75/30	18,59	16,05	44,55	393,99
Morka	50	0,45	0,1	5	22,7
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		19,04	16,15	49,55	416,69
Vakarienė					
Plovas su kiauliena ir daržovėmis	250	17,23	16,43	47,92	408,47
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		19,48	17,18	79,42	550,22
Naktiečiai					
Bandelė	60	5,71	2,58	36,66	192,7
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		5,71	2,58	36,66	192,7
		96,71	81,29	334,46	2448,18

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Septinta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Miežinė košė su uogiene (tausojanti)	250/20	9,43	8,85	55,25	338,37
Dešra, sūris	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,41	22,19	82,45	615,15
Pietūs					
Žirnių sriuba (tausojanti)	150	3,59	2,9	14,37	97,94
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietinės sviesto padažu	200/30	22,15	21	47,92	469,28
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su mėtomis	200	0	0	0	0
		29,44	25,3	87,43	695,18
Pavakariai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Vakarienė					
Lazanija	300	9,24	0,45	71,15	332,46
Neglaistytas varškės sūrelis	100	12,3	8	17,4	190,8
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		21,54	8,45	88,55	523,26
Naktiečiai					
Viso grūdo avižinė bananų duona	100	7,59	11,65	36,4	280,8
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		7,59	11,65	36,4	280,8
Viso:		82,23	68,34	326,33	2256,14

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Aštunta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Varškės apkepas su uogiene	200/20	19,73	19,65	42,1	431,19
Dešra, sūris	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		31,71	32,99	69,3	707,97
Pietūs					
Žalių žirnelių sriuba (tausojanti)	150	3,59	2,9	14,37	97,94
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	100	18,16	9,8	12,48	210,76
Orkaitėje apkeptos virtos bulvės	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Pomidorų ir agurkų salotos (aug.)	100	1,8	8,16	3,28	93,76
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su citr.vaisiais					
		30,16	32,39	81,82	736,27
Pavakariai					
Bandelė	60	5,71	2,58	36,66	192,7
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		5,71	2,58	36,66	192,7
Vakarienė					
Mieliniai blynai su uogiene	200/30	12,65	11,84	58,5	391,16
Jogurtas	150	4,44	5,16	22,44	153,96
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		17,09	17	80,94	545,12
Naktiečiai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Viso:		86,92	85,71	300,22	2323,81

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Dirbtojas
[Signature]
 Aušra Žilinskaitė

Devinta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Avižinė košė su cinamonu (tausojanti)	250/11	9,59	10,37	56,43	357,41
Dešra, sūris	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82 %	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,57	23,71	83,63	634,19
Pietūs					
Daržovių sriuba (tausojanti)	150	2,7	4,67	15,41	114,45
Vištienos kumpelių kepsnys	100	18,71	10,5	11,56	215,58
Ryžiai	100	2,95	4,5	25,61	154,74
Agurkų, ridikėlių, pomidorų salotos (aug)	100	1,76	8,15	3,25	93,39
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su apelsinu	200	0	0	10	40
		29,82	29,22	90,97	746,12
Pavakariai					
Keptas sumuštinis su sūriu	75/30	18,59	16,05	44,55	393,99
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		18,59	16,05	44,55	393,99
Vakarienė					
Makaronai su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	250	19,04	17,5	49,35	431,06
Skrebutis su uogiene	30/20	3,05	0,94	31,7	147,46
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		22,09	18,44	81,05	578,52
Naktiečiai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
		94,32	88,17	331,7	2494,57

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Dešimta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavan deniai (g)	Kcal
Amžiaus grupė	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.	Nuo 15 m.
Pusryčiai					
Kvietinė košė su uogiene (tausojantis)	250/20	8,8	7,85	55,25	326,85
Karšti sumuštiniai su sūriu	50/20	12,39	10,7	29,7	264,66
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,19	18,55	84,95	591,51

Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.



Direktori
Audra Jasauskaitė
