

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla "LIETUVOS ATGAJA" 2023
Skautų slėnis, Sukiniai, Ukmergės raj.

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.00 iki 21.30 val.

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla LIETUVOS ATGAJA - 2023



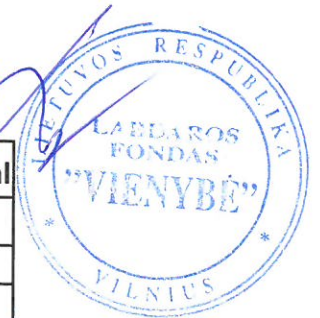
Direktorė
Milda Lasauskaitė

Dešimtys dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA	Recepto psl	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs 14 val.						
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais, grietinė	127	150/250	3,94	5,39	15,72	143,02
Malta kiaulienos kepsnys	173	75/100	21,67	14,99	10,93	262,96
Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais	81	50/100	1,36	9,76	4,62	107,31
Bulvių, moliūgų košė	327	50/100	2,11	3,79	13,4	94,49
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	349	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			33,61	35,08	93,71	808,75
Pavakariai 16.00 val.						
Kepti sumuštiniai su sūriu	332	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			11,23	18,62	18,05	286,39
Vakarienė 19 val.						
Apkepti makaronai su varške	223	200	27,47	13,49	44,71	403,78
su sviesto-grietinės padažas	295	30	0,63	5,8	1,93	62,41
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			28,1	19,29	46,64	466,19
Naktipiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javainių batonėlis		25	1,7	4,46	16,5	89,5
			12,5	9,1	38,2	260,5
Viso :			85,44	82,09	196,6	1821,83



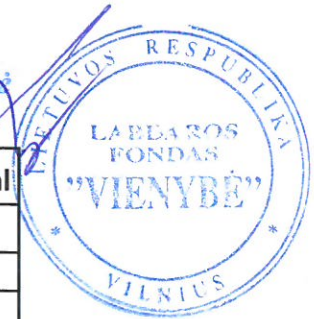
Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Avižių košė	266	150/200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			23,53	18,8	53,89	487,25
Pietūs 13.00 val.						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	131	150/250	2,38	5,13	14,43	107,13
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Kiaulienos kepsnys	167	75/100	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri grikių kruopų košė	322	50/100	6,13	5,51	33,55	204,65
Agurkai, pomidorai		50/50	0,9	0,2	3,2	14
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su greipfrutu.		200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			41,06	33,2	109,08	861,72
Pavakariai 16.00 val.						
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais		135	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė 19 val.						
Varškės ir ryžių apkepas	245	150/200	28,97	22,23	25,62	419,18
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Varškės sūrelis, grūdinė šviesi duona		100/40	17,96	10,86	20,6	256,79
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			47,02	33,09	67,49	757,27
Naktiečiai 21.15 val.						
Plikyti riestainiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,73	245,7
			5,88	4,34	44,73	245,7
Viso :			142,16	103,11	292,9	2639,24



Trečia diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Omletas su sūriu	251	110/132	17,92	20,24	7,33	282,77
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			29,69	35,82	23,3	555,47
Pietūs 13.00 val.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	125	150/250	2,36	5,24	17,79	120,82
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Troškinta paukštiena	187	100	25,22	22,21	6,47	321,66
Biri perlinių kruopų košė	262	200	6,7	1,27	50,73	226,99
Agurkų ir pomidorų salotos	92	50/100	0,82	4,78	3,87	99,37
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina		200	0,05	0,03	0,64	2,17
			38,35	37,05	100,33	887,11
Pavakariai 16.00 val.						
Duonos Granola		50	6,25	12,7	27,1	254
Jogurtas "Jums"		125	3,6	13,13	10	83
			9,85	25,83	37,1	337
Vakarienė 19.00 val.						
Daržovių troškiny	218	150/200	4,76	16,61	22,28	240,79
Keksiukas be pridėtinio cukraus		60	3,48	12	35,4	265,2
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			8,24	28,61	57,68	505,99
Naktiečiai 21.15 val.						
Traškučiai. Arbata be cukraus		50/200	4,2	3,1	32	175,5
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			5,72	3,7	59,88	287,5
Viso :			91,85	131,01	278,29	2573,07



Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Penkių grūdų dribsnių košė	267	150/200	7,84	7,82	32	234
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštininių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			19,7	23,4	69,24	588
Pietūs 13.00 val.						
Agurkų sriuba	136	250	2,54	5,35	19,37	130,95
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Kalakutienos-daržovių-ryžių maltinis	220	200	41,01	18,6	13,21	377,91
Bulvių košė su sviestu	317	100	1,81	3,42	15,87	100,38
Morkų salotos su česnakais	68	100	1,16	3,43	9,09	63,59
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina		200	0,05	0,03	0,64	2,17
			49,77	34,35	79,01	791,1
Pavakariai 16.00 val.						
Obuolys ir traputis su sūriu		142	19,8	13,88	44,32	320,25
			19,8	13,88	44,32	320,25
Vakarienė 19.00 val.						
Kepti varškėčiai	241	200	34,34	21,43	33,13	459,2
su saldžiu jogurt.griet.padažu		30	0,57	1,53	11,49	59,82
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			34,91	22,96	44,62	519,02
Naktiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Kakava su pienu		200	4,24	3,35	16,68	108,1
			11,14	13,5	48,48	318,6
Viso :			135,32	108,09	285,67	2536,97



Penkta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Tiršta kukurūzų kruopų košė	259	200	7,9	3,07	49,36	260,63
Sveisto-sūrio padažas		30	0,81	12,1	1,22	116,34
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			20,48	30,75	66,55	649,67
Pietūs 13.00 val.						
Šviežių kopūstų sriuba	130	250	1,2	0,16	4,32	17,6
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Troškiny su mėsa ir ryžiais	161	100	28,19	5,39	8,06	403,93
Pomidorų salotos	90	100	1,2	9,58	5,06	104,27
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina		200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			35,36	19,28	66,79	756,07
Pavakariai 16.00 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė 19.00 val.						
Bulvių plokštainis	203	250	6,1	0,3	55,81	197,64
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Varškės sūrelis. Arbata be cukraus		100/200	15,6	7,9	7	164
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			22,42	17,2	63,7425	561,54
Naktiečiai 21.15 val.						
Bandelė su cinamonu. Arbata		60/200	3,54	14,4	30,6	268
			3,54	14,4	30,6	268
Viso :			84,04	102,23	244,9625	2495,28

TVIRTINU

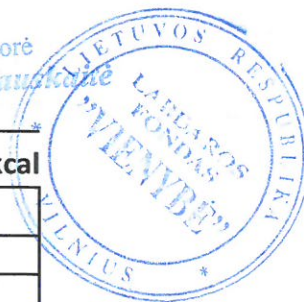
Direktorė
A. Lasauskaitė

Šešta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal.
Pusryčiai 9.00 val.						
Omletas su daržovėmis		120	10,49	15,76	11,97	236,69
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			22,26	31,34	27,94	509,39
Pietūs 13.00 val.						
Šaltibarščai su bulvėmis	129	250	7,73	7,42	22,17	186,3
Troškinta mėsa su padažu	159	100	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos bulvės	316	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Daržovių salotos su krynais	100	100	1,1	9,71	5,49	106,74
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su apelsiniais		200	0,05	0,03	0,64	2,17
			45,31	41,02	105,93	936,9
Pavakariai 16.00 val.						
Varškė 9% su vaisių asorti		150/80	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė 19.00 val.						
Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai	271	200	22,36	20,99	48,14	463,89
Grietnė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
			23,08	29,99	49,07	551,79
Naktiečiai 21.15 val.						
Traškučiai. Arbata be cukraus		70/100	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			121,2	120,37	245,45	2531,08

TVIRTINU

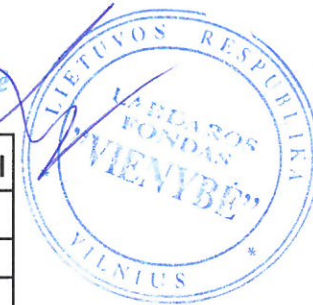
Direktore

Aušra Lasauskaitė



Septinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Tiršta dribsnių kruopų košė	268	200	9,85	9,83	35,13	259,4
Uogienė		30	0,09		21,27	81,3
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai	Sal. 36,37	15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			21,71	25,41	72,37	613,4
Pietūs 13.00 val.						
Raugintų kopūstų sriuba	132	250	1,43	5,18	6,84	76,25
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Žuvies maltinis	201	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Makaronai su sūriu	224	200	14,27	16,97	41,27	406,75
agurkai , pomidorai		100	0,36	0,08	1,28	5,6
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su citrina		200	0,05	0,03	0,64	2,17
			38,26	36,73	116,39	951,31
Pavakariai 16.00 val.						
Kepti sumuštiniai su sūriu	330	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Morka.Arbata be cukraus		50	0,5	1	4,35	28,4
			11,23	18,62	18,05	286,39
Vakarienė 19.00 val.						
Bulvių plokštainis su varške	202	200	15,07	12,89	34,3	310,95
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Arbata be cukraus			15,79	21,89	35,23	398,85
Naktipiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javainių batonėlis		25	1,7	4,64	16,5	89,5
			12,5	9,28	38,2	260,5
Viso :			99,49	111,93	280,24	2510,45

TVIRTINU

Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Aštunta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Miežinių kruopų košė su sviestu	221	250	7,03	4,01	46,44	249,93
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštininių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			18,8875	19,5875	83,68	603,93
Pietūs 13.00 val.						
Daržovių sriuba	137	250	2,88	5,32	16,43	121,65
Kepti paukštienos gabaliukai	191	100	32,29	8,52	13,79	254,05
Ryžiai	261	200	5,23	1,43	55,41	244,17
Agurkų salotos	91	100	1,06	9,58	3,8	100,07
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			45,18	25,47	134,71	911,74
Pavakariai 16.00 val.						
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Jogurtas " Jums"		125	3,6	13,13	10	83
			5,12	13,73	37,88	195
Vakarienė 19.00 val.						
Makaronų lakštų plokštainis	227	200	36,85	26,46	44,68	551,69
Agurkai, pomidorai		50/50	0,9	0,2	3,2	14
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			37,75	26,66	47,88	565,69
Naktipiečiai 21.15 val.						
Bandelė su abrikosų įdaru		100	8	6	52,4	302
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			8	6	52,4	302
Viso :			114,9375	91,4475	356,55	2578,3625



Devinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Grikių košė su morkomis ir svogūnais	264	200/30	11,48	7,82	63,73	361,01
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			23,25	23,4	79,7	633,71
Pietūs 13.00 val.						
Daržovių sriuba	138	250	4,04	9,59	21,51	174,67
Kiaulienos maltinukas	178	100	18,33	13,7	18,68	268,3
Bulvių ir moliūgų košė	327	100	2,11	3,79	13,4	94,49
Agurkai , pomidorai		50/50	0,9	0,2	3,2	14
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su citrina		200	0,05	0,03	0,64	2,17
			26,95	27,91	85,31	665,63
Pavakariai 16.00 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė 19.00 val.						
Daržovių troškiny su lęšiais	292	200	31,04	41,86	85,06	795,94
su jogurtine grietine		30	1,02	3	1,26	36
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			32,06	44,86	86,32	831,94
Naktiečiai 21.15 val.						
Kruasanas		48	4,32	9,6	25,44	207,36
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			4,32	9,6	25,44	207,36
Viso :			88,82	126,37	294,05	2598,64

TVIRTINU *Direktorė*
Aušra Lasauskaitė



Dešimta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Omletas su sūriu	251	132	17,92	20,24	7,33	282,77
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
Viso :			11,77	15,58	15,97	555,47