

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla „Lietuvos atgaja“ – 2023 m.

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

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 9:00 iki 20:30 val.

TVIRTINU

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla LIETUVOS ATGAJA - 2023

Dešimtys dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams



Pirma diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pietūs					
Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis	200	6,65	6,92	22,19	160,49
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
		32,21	25,97	92,98	737,18
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 ir uogienė	200/20/20	21	21,16	58,36	542,72
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		21	21,16	58,36	542,72
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:		72,21	54,78	221,59	1705,75

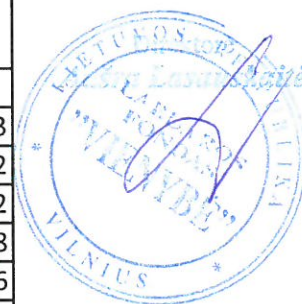
Pastaba: Įmonei paliekama teisė, esant būtinumui, valgiaraštį pakeisti.

Antra diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Avižinė košė su cinamonu	250/20	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					
Agurkinė sriuba	200	2,17	4,17	16,92	113,93
Balandėliai su virtomis bulvėmis	240/40/100	23,3	24,59	42,6	464,75
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
		29,49	30,24	85,58	712,32
Pavakariai					
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais	135	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė					
Virtų bulvių kotletai su sūriu ir baltu padažu	240/30	19,84	16,48	58,81	462,97
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		22,09	17,23	90,31	604,72
Naktiepiečiai					
Jogurtas	150	4,44	5,16	22,44	153,96
Skrebutis su uogiene	30/20	3,05	0,94	31,7	147,46
		4,44	5,16	22,44	301,42
Viso		102,26	90,02	299,67	2539,95



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

Trečia diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Grikių košė su sviestu	300	9,99	10,77	50,51	338,93
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
Juoda arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,97	24,11	77,71	615,71
Pietūs					
Švž. kopūstų sriuba	200	2,24	5,17	17,16	124,16
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
		31,28	34,87	104,77	854,9
Pavakariai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Bandelė	60	5,71	2,58	36,66	192,7
		2,25	0,75	31,5	334,45
Vakarienė					
Makaronai su kiauliena ir daržovėmis	250/50	20,45	23,53	51	497,58
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
		24,47	25,01	77,06	631,22
Naktiepiečiai					
Grūdainis	55	5,5	13	13	191
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		5,5	13	13	191
Viso:		85,47	97,74	304,04	2627,28



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

Ketvirta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Kukurūzų košė su cinamonu ir uogiene (tausojantis)	250/20	8,77	7,82	56,13	329,98
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
		20,75	21,16	83,33	606,76
Pietūs					
Pupelių sriuba (tausojantis)	200	4,48	4,51	28,48	172,4
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
		30,9	30,09	101,54	800,6
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)	250/20	19,73	19,62	39,17	505,86
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	771,43
Naktipiečiai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Viso:		86,63	78,49	343,11	2513,24



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

Penkta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
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 bulvėmis (tausojantis)	200	1,71	6,52	12,33	155,19
Kiaulienos kotletas	120	22,45	12,6	13,87	237,14
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
		32,31	32,93	92,57	814,7
Pavakariai					
Ledai	90	2,7	11,7	23,4	209,7
		2,7	11,7	23,4	209,7
Vakarienė					
Bulvių plokštainis su grietine	300/30	17,92	18,21	64,08	491,91
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		17,92	18,96	95,58	633,66
Naktiečiai					
Geriamasis jogurtas	250	13,75	6	20,25	190
Javainių batonėlis Smart Team	25	1,7	4,46	16,5	89,5
		15,45	10,46	36,75	279,5
Viso:		89,57	92,6	353,5	2529,07



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

Šešta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
3-jų grūdų košė su cinamonu (tausojanti)	250/20	9,45	9	54,5	336,8
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
		21,43	22,34	81,7	613,58
Pietūs					
Perlinių kruopų sriuba	200	2,87	6,43	23,21	162,13
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta su daržovėmis	150	26,76	9,42	5,95	253,84
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
		37,82	29,15	87,68	795,96
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
Naktipiečiai					
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
		103,48	87,4	335,01	2569,15



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

Septinta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
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)	200	4,79	3,87	19,16	130,59
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietinės sviesto padažu	260/40	28,89	27,39	62,5	612,11
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vanduo su mėtomis	200	0	0	0	0
		37,38	32,66	106,8	870,66
Pavakariai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Vakarienė					
Lazanija	300	22,8	26,19	40,5	500,49
Neglaistytas varškės sūrelis	100	12,3	8	17,4	190,8
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		35,1	34,19	57,9	691,29
Naktipiečiai					
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:		103,73	101,44	315,05	2599,65



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

Aštunta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
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)	200	4,79	3,87	19,16	130,59
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	120	21,79	11,76	14,98	252,91
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					
		34,99	35,32	89,11	811,07
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	250/50	17,25	15,44	76,3	510,21
Jogurtas	150	4,44	5,16	22,44	153,96
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		21,69	20,6	98,74	664,17
Naktiečiai					
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
		2,25	0,75	31,5	141,75
Viso:		96,35	92,24	325,31	2517,66



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

Devinta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Avižinė košė su cinamonu (tausojanti)	250/20	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)	200	3,6	6,23	20,55	152,6
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
		30,72	30,78	96,11	784,27
Pavakariai					
Plikyti riestainiai	50	4,2	3,1	31,95	175,5
Vaisius	150	2,25	0,75	31,5	141,75
Arbata b.c.	200	0	0	0	0
		6,45	3,85	63,45	317,25
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
Naktipiečiai					
Marmurinis keksiukas	70	2,9	18,9	23,8	292
		2,9	18,9	23,8	292
		83,73	95,68	348,04	2606,23



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

Dešimta diena	Svoris (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
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.

Direktoriė
Adra Lasiškaitė

