

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla " LIETUVOS ATGAJA " - 2024
Smarliūnai

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Istaigos darbo laikas

nuo 9.30 iki 21.00 val.



Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla
" LIETUVOS ATGAJA" - 2024

Dešimties dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs 14 val.						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Troškinta paukštiena	Ant. 29	100/40	25,22	22,21	6,47	321,66
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	Sal. 4	100	1,46	5,24	8,04	76,57
(su aliejaus padažu)	Pad. 11					
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	Gér. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			40,23	33,54	93,91	800,56
Pavakariai 16 val.						
Kepti sumuštiniai su sūriu	Užk. 10	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
Arbata be cukraus	Gér. 1	200	0	0	0	0
			11,23	18,62	18,05	286,39
Vakarienė 19 val.						
Virti varškėčiai	Ant. 82	200	27,47	13,49	44,71	403,78
su sviesto-jogurtinės grietinės padažu	Pad. 4	30	0,81	12,1	1,22	116,34
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			28,28	25,59	45,93	520,12
Naktipiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javainių batonėlis Smart Team		25	1,7	4,46	16,5	89,5
			12,5	9,1	38,2	260,5
Viso :			92,24	86,85	196,09	1867,57



Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Tiršta ryžių dribsnių košė su uogiene	Ant.110	200/30	3,47	4,61	55,81	274,7
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
			15,24	20,19	71,78	547,4
Pietūs 13 val.						
Agurkinė sriuba su perl.kruop.	Sr. 12	200 / 50	7,95	4,87	20,79	158,76
Kiauliena su troškintais kopūstais	Ant. 6	100/100	30,22	19,67	10,03	327,09
Virtos bulvės	Garn. 1	100	1,92	0,14	19,45	82
Agurkai, pomidorai,paprikos	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su greipfrutu.	Gér. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			45,86	26,19	104,51	791,62
Pavakariai 16 val.						
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais		135	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus	Gér. 1	200	0	0	0	0
			24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė 19 val.						
Lietiniai su varške, sald.jogurt.griet.pad.	Ant. 74	200/100/30	36,87	25,8	84,53	712,58
Atbata be cukraus		200	0	0	0	0
			36,87	25,8	84,53	712,58
Naktiečiai 21.15 val.						
Plikyti rištainiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,73	245,7
			5,88	4,34	44,73	245,7
Viso :			91,65	64,4	238,73	2584,6

Trečia diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Kukurūzų košė su sviestu ir cinamonu	sv.pal.144	200	5,29	2,37	48,2	235,35
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 sumuštinė duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			17,06	17,95	64,17	508,05
Pietūs 13 val.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	Sr. 1	250	2,36	5,24	17,79	120,82
Keptas natūralus kotletas su sūriu	Ant. 23	200/40	19,5	20,14	19,49	323,23
Pilno grūdo virti makaronai	Garn. 64	100	5,82	5,38	22,37	168,17
Pekino kop.su agurkais ir porais,jogurt.pad	Sal. 54	100	2,21	0,63	3,39	24,44
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			33,61	32,01	108,32	828,46
Pavakariai 16 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 val.						
Mėsos troškiny su pupelėmis arba lęšiais	Ant. 7	100/175	33,25	19,82	18,04	369,39
Parauginti agurkai	Sal. 36	100	0,8	0,2	2,3	11
Varškės sūrelis, grūdinė šviesi duona	Užk. 1	100/40	17,96	10,86	20,6	256,79
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			52,01	30,88	40,94	637,18
Naktįpiečiai 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 :			118,25	110,37	310,41	2598,19



Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Grikių košė su morkomis ir svogūnais	Ant. 106	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 sumuštiniai 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 val.						
Žirnių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	5,99	5,44	23,98	157,95
Kepta paukštienos file	Ant. 30	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės	Garn. 1	100	1,92	0,14	19,45	82
Kopūstų, pomidorų, morkų sal.su aliej.p	Sal. 6	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			38,3	18,96	107,48	706,94
Pavakariai 16 val.						
Tortilių suktinukai su daržovėmis		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 val.						
Varškės ir morkų apkepas	Ant. 88	200	24,91	24,07	29,73	432,83
su saldžiu jogurt.griet.padažu	Pad. 8	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			25,48	25,6	41,22	492,65
Naktiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			14,65	15,45	55,1	395,5
Viso :			126,35	97,09	301,21	2516,1



Direktorė
 Ausra Lasauskaitė

Penkta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Miežinė košė su uogiene	sv.pal.136	200/30	7,31	0,57	49,83	217,7
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
			19,08	16,15	65,8	490,4
Pietūs 13 val.						
Daržovių sriuba su konservuotais žirneliais	Sr. 13	250	2,51	5,26	16,05	114,45
Maltos mėsos kepalaiukai	Ant. 20	150	27,05	13,52	23,1	280,4
Orkaitėje keptos bulvės	sv.pal208	100	2,33	5,96	20,44	144,69
Parauginti agurkai	Sal. 36	100	0,8	0,2	2,3	11
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sultys	Gėr. 15	200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			37,93	26,16	135,05	854,34
Pavakariai 16 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė 19 val.						
Makaronų lakštų plokšt. su varške, špin. ir sūr	Ant. 79	200/100	36,85	26,46	44,68	551,69
Agurkai, pomidorai, paprika	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Varškės sūrelis. Arbata be cukraus		100/200	15,6	7,9	7	164
			53,69	34,72	56,88	738,49
Naktiečiai 21.15 val.						
Bandelė su kriaušių gabaliukais.		60	3,54	14,4	30,6	268
Kakava su pienu	Gėr. 15	200	4,24	3,25	16,68	108,1
			7,78	17,65	47,28	376,1
Viso :			120,72	115,28	322,29	2719,33



Dirktonė
Andra Lasauskaitė

Šešta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Viso grūdo aviųžų kruopų košė su sviestu	sv.p.160	300	9,97	8,54	48,64	311,28
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
			21,74	24,12	64,61	583,98
Pietūs 13 val.						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	Sr. 15	250	2,29	5,35	18,05	123,35
Paukštienos kepinukai	Ant. 32	100	22,21	11,77	11,98	241,26
Troškintos morkos su ryžiais	sv.p. 193	100	2,21	4,97	22,69	144,29
Šv.daržovių sal. Su saulėgrąžomis, aliej pad	Sal. 14	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su apelsiniais	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			34,5	37,73	111,38	883,74
Pavakariai 16 val.						
Varškė 9% su vaisių asorti	sv.p.340	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 val.						
Daržovių troškiny su dešra	Ant. 59	100/100	9,78	38,73	15,22	441,71
Agurkai, pomidorai, paprikos	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Grūdainis. Arbata be cukraus		55/200	5,5	13	13	191
			16,52	52,09	33,42	655,51
Naktiečiai 21.15 val.						
Traškučiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			103,31	131,96	271,92	2656,23



Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Septinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Omletas su sūriu	Ant. 93	140	17,92	20,24	7,33	282,77
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
			29,69	35,82	23,3	555,47
Pietūs 13 val.						
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	Sr. 7	250	2,38	5,31	14,43	107,13
Troškinta kiauliena su padažu (guliašas)	Ant. 1	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė	Gar. 7	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Agurkų, obuolių ir kukurūzų sal.su jogurt.p.	Sal. 27	100	1,92	0,52	9,42	47,1
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su citrina	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			44,77	35,1	116,53	917,54
Pavakariai 16 val.						
Kepti sumuštiniai su sūriu	Užk.10	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 val.						
Mieliniai blynai	Ant. 72	200	16,5	20,28	73,1	525,77
Saldus jogurtinės grietinės padažas	Pad. 8	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Arbata be cukraus			17,07	21,81	84,59	585,59
Naktiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javainių batonėlis Smart Team		25	1,7	4,64	16,5	89,5
			12,5	9,28	38,2	260,5
Viso :			115,26	120,63	280,67	2605,49



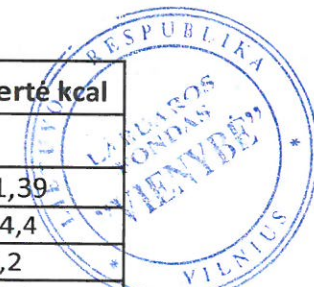
Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Aštunta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Kvietinių kruopų košė su uogiene		200/7.5	7,31	0,57	49,74	217,7
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 grūdų sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			19,08	16,15	65,71	490,4
Pietūs 13 val.						
Pupelių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	6,07	5,5	24,36	155,95
Paukštienos troškiny su ryžiais(plovas)	Ant. 3	100/100	35,84	11,95	27,55	351,65
Marinuoti agurkai	Sal. 38	100	0,3	0,2	2,3	11
Juoda duona	1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			47,45	18,87	127,37	822,4
Pavakariai 16 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 val.						
Virti pilno gr.makaronai su sūriu	Ant. 66	200/20	19,03	16,97	41,27	406,75
Agurkai, pomidorai,paprikos	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Bandelė su bananų sk. įdaru		60	7,92	5,87	26,17	183,18
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			28,19	23,2	72,64	612,73
Naktįpiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			14,65	15,45	55,1	395,5
Viso :			119,22	99,5	357,92	2658,03




 Direktoriaus pavaduotoja
 Aušra Laisauskaitė

Devinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Biri sorų kruopų košė su sviestu	Ant. 104	200/10	6,77	9,53	50,81	301,39
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 grūdų sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			18,54	25,11	66,78	574,09
Pietūs 13 val.						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Kiaulienos maltinukas	Ant. 28	100	18,33	13,7	18,68	268,3
Daržovių salotos su paprikomis su sal.pad.	Sal. 5	100	1,54	9,5	6,2	106,91
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su citrina	Dėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			33,42	29,29	104,28	777,54
Pavakariai 16 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė 19 val.						
Bulvių plokštainis	Ant. 46	250	8,59	20,58	61,5	457,49
su jogurtine grietine		30	1,02	3	1,26	36
Kruasanas		48	4,32	9,6	25,44	207,36
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			13,93	33,18	88,2	700,85
Naktiečiai 21.15 val.						
Bandelė		60	3,54	14,4	30,6	268
Kakava su pienu	Gėr. 15	200	4,24	3,35	16,68	108,1
			7,78	17,75	47,28	376,1
Viso :			75,91	125,93	323,82	2688,58



Dėdėrė
Aušra Lavinskaitė

Dešimta diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Varškės apkepas su saldžiu jogurtiniu pad.	Ant. 85	200/30	30,1	20,73	32,92	441,75
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
Viso :			41,87	36,31	48,89	714,45

