

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla SKAUTŲ SLĖNYJE - 2024
SUKINIAI, UKMERGĖS R.

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.00 iki 21.30 val.



Directore
Astra Lasauskaitė

SUKINIAI

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla LIETUVOS ATGAJA - 2024

Dešimties dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA	Recepto psl	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs 14 val.						
Pupelių sriuba su bulvėmis	141	150/250	6,07	5,5	24,36	155,95
Grietinė		10-saus	0,24	3	0,31	29,30
Maltas 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
			29,67	32,69	77,99	821,68
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.						
Makaronai su mėsa	226	200	38,5	18,78	30,48	447,21
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			38,5	18,78	30,48	447,21
Naktiečiai 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 :			91,9	79,19	164,72	1815,78

TVIRTINU

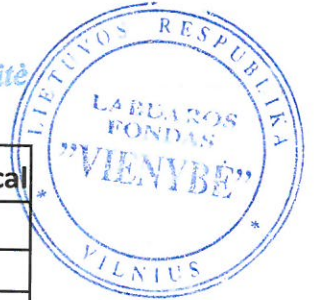
Direktorė

Aušra Lasauskaitė

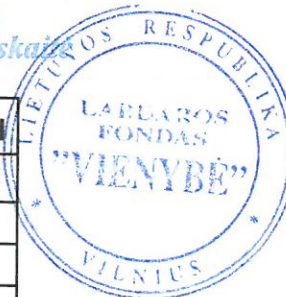


Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Avižių košė	266	150/200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių 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	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri grikių kruopų košė	322	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Agurkai, pomidorai		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	250	36,21	27,78	32,02	523,98
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			36,54	30,78	53,6	634,58
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 :			131,68	100,8	279,01	2516,55

TVIRTINU

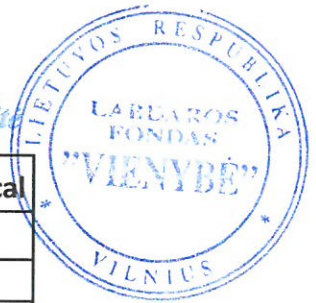
Direktore
Inėra Lasauskaitė

Trečia diena	Recepto Nr.	Išeiša	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 sumuštinį 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 su dešra	217	150/200	9,78	38,73	15,22	441,71
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			10,12	38,77	16,6	447,91
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 :			93,73	141,17	237,21	2514,99



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
Naktipiečiai 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

TVIRTINU

 Direktorė
Alėša Lasauskaitė


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
Sviesto-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 sumuštininių 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	200	56,38	10,78	16,12	807,86
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
			62,03	24,07	46,97	1048
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
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			6,82	9,3	56,7425	397,54
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 :			95,11	99,12	218,1425	2623,21

TVIRTINU

Direktore
Aušra 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 sumuštinį 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 kmynais	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	230	25,71	24,14	55,36	533,47
Grietnė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
			26,43	33,14	56,29	621,37
Naktipiečiai 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 :			124,55	123,52	252,67	2600,66



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
Troškinta jautiena su daržovėmis	160	100	32,72	22,43	10,66	365,91
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
			53,55	48,81	109,4	1084,78
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.						
Paukštienos kukuliai	193	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Virtos bulvės	316	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Salotos su agurkais, svogūnų laiškais	111	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			28,93	16,05	27,22	358,78
Naktiečiai 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 :			127,92	118,17	265,24	2603,85

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
Traputis		10	0,84	0,24	8,2	38
			5,96	13,97	46,08	233
Vakarienė 19.00 val.						
Makaronų lakštų plokštainis	228	250	33,02	32,16	45,35	535,76
Agurkai, pomidorai		50/50	0,9	0,2	3,2	14
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			33,92	32,36	48,55	549,76
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 :			111,9475	97,3875	365,42	2600,4325

TVIRTINU

Diktore

Aušra Lasauskaitė



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 sumuštininių 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.						
Mėsos troškiny su lęšiais	165	250	79,57	55,92	18,9	881,52
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			79,91	55,96	20,28	887,72
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 :			136,67	137,47	228,01	2654,42

TVIRTINU



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