

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla SKAUTŲ SLĖNYJE - 2025
SUKINIAI, UKMERGĖS R.

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.00 iki 21.30 val.

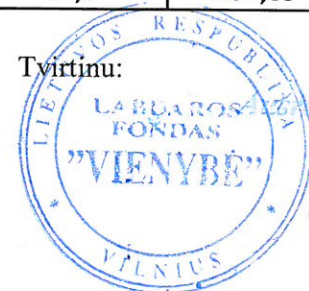


Tvirtinu:

Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

PIRMA DIENA	Recepto psl	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs 14 val.						
Pupelių sriuba su bulvėmis	141	250	6,07	5,5	24,36	155,95
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,31	29,3
Maltas kiaulienos kepsnys	173	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais	81	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Bulvių košė	317	100	1,81	3,42	15,87	100,38
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	349	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Obuolys		100	1,52	0,6	27,88	112
			29,61	32,32	80,77	856,87
Pavakariai 16.00 val.						
Sasainiai Gaidelis	332	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			10,73	17,62	13,7	257,99
Vakarienė 19 val.						
Makaronai su mėsos ir pomidorų padažu, sūris	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 šaldydomis uogomis		150	10,8	4,64	21,7	171
Kviečių traputis		10	0,84	0,24	8,2	36,90
			11,64	4,88	29,9	207,9
Viso :			90,48	73,6	154,85	1769,97

Tvirtinu:



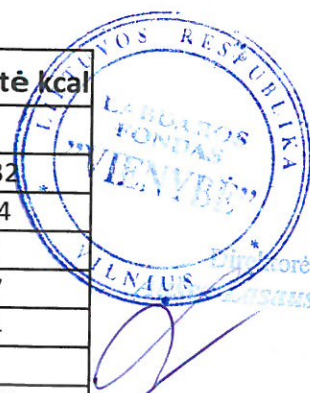
Direktore

Lasauskaitė

Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Avižių košė (pilno grūdo)	266	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	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.						
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis	141	250	2,74	5,23	23,98	157,95
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
			41,42	33,3	118,63	912,54
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 :			132,04	100,9	288,56	2567,37



Trečia diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Kvietinė košė su sviestu ir uogiene	270	200/30	5,19	0,26	32,3	284,32
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 sumuštinų duona		20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			16,96	15,84	48,27	557,02
Pietūs 13.00 val.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	125	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	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.						
Balandėliai su bulvėmis	221	200	19,33	23,95	20,19	360,31
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,62	58,6
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			20,15	29,99	22,19	425,11
Naktiečiai 21.15 val.						
Bandelė su varške. Arbata be cukraus		50	6,59	8,39	22,29	184,94
Kriaušė		100	1,52	0,6	27,88	112
			8,11	8,99	50,17	296,94
Viso :			93,42	117,7	258,06	2503,18



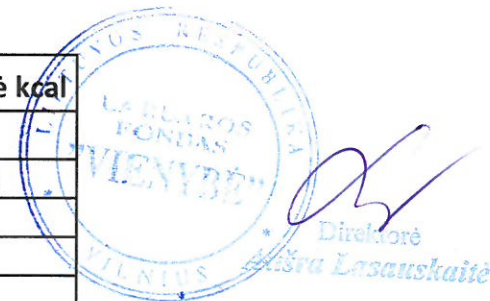
Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Penkių grūdų dribsnių košė	267	200	7,84	7,82	32	234
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių 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
Kepti vištienos gabaliukai	191	150	32,29	8,52	13,79	254,05
Bulvių košė su sviestu	317	150	2,71	5,13	23,80	150,57
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
			41,95	25,98	87,52	717,43
Pavakariai 16.00 val.						
Obuolys		142,5	0,5	0,5	16,25	66,25
Bandelė su cinamonu		40	4,28	0,52	29,68	138
			4,78	1,02	45,93	204,25
Vakarienė 19.00 val.						
Kepti varškėčiai	241	250	42,92	26,78	41,41	574
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,62	58,6
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			43,4	32,78	42,03	632,6
Naktipiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		100	13,8	20,3	63,6	421
Kakava su pienu		200	4,24	3,35	16,68	108,1
			18,04	23,65	80,28	529,1
Viso :			127,87	106,83	325	2671,38



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 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 (plovos)	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
Bananas		100	1,52	0,6	27,88	112
			6,82	9,3	56,7425	397,54
Naktipiečiai 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



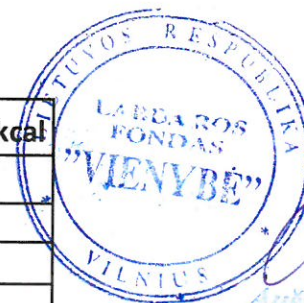
Šešta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Sorų košė su uogiene	260	200/30	8,86	4,02	40,22	235,55
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			20,63	19,6	56,19	508,25
Pietūs 13.00 val.						
Šaltibarščai su bulvėmis	129	250	7,73	7,42	22,17	186,3
Kiaulienos kepsnys	169	150	23,96	42,98	13,41	528,48
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
Arbūzas		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su apelsiniais		200	0,05	0,03	0,64	2,17
			39,46	61,39	109,25	1107,69
Pavakariai 16.00 val.						
Sausainiai		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.						
Lietiniai su varške	232	230	36,30	24,27	73,44	652,76
Grietnė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
			37,02	33,27	74,37	740,66
Naktiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės. Arbata be cukraus		70/100	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			127,66	132,28	302,32	2889,6



Septinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Tiršta avių kruopų košė	268	200	9,85	9,83	35,13	259,4
Uogienė		30	0,09		21,27	81,3
Sūris / deša		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 sumuštinio 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
Apelsinas		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.						
Grūdėta varškė	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 su padažu	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
Javainiai		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

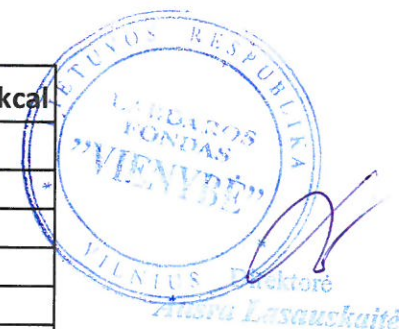


Aštunta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Miežinių kruopų košė su sviestu	221	250	7,03	4,01	46,44	249,93
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių 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.						
Abrikosas		100	1,52	0,6	27,88	112
Jogurtas " Jums"		125	3,6	13,13	10	83
Traputis grikių		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
Naktiečiai 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



Direktorė
Audra Lesauskaitė

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 košė	327	100	2,11	3,79	13,4	94,49
Agurkai , pomidorai		50/50	0,9	0,2	3,2	14
Kriaušė		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.						
Tortilija su daržovėmis ir vištiena		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



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

