

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė



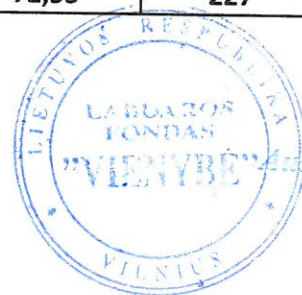
Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla SKAUTŲ SLĖNYJE - 2025
SUKINIAI, UKMERGĖS R.

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS vegetarams

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.00 iki 21.30 val.

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		10	0,24	3	0,31	29,3
Grikių kruopų paplotėliai	272	200	13,75	13,92	83,08	502,29
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais	81	50/100	1,36	9,76	4,62	107,31
Bulvių košė	317	50/100	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
			21,69	31,25	152,92	1096,2
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 sojos ir pomidorų padažu		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 :			82,56	72,53	227	2009,3



Direktorė
Andra Lasauskaitė

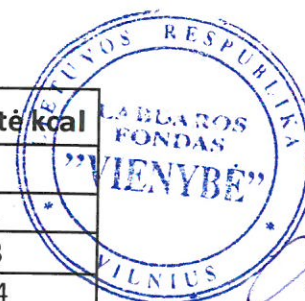
Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Avižų košė (pilno grūdo)	266	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sūris		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių 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.						
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
Užkepta cukinija su sūriu	288	220	3,59	3,39	25,65	133,20
Biri grikių kruopų košė	322	150	9,19	8,26	50,32	306,97
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
			21,19	21,23	152,5	842,39
Pavakariai 16.00 val.						
Margarta pica		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%		30	0,72	9	0,93	87,9
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			37,02	36,78	54,22	693,18
Naktiečiai 21.15 val.						
Plikyti riostainiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,73	245,7
			5,88	4,34	44,73	245,7
Viso :			112,29	94,83	323,05	2555,82



Trečia diena	Recepto Nr.	Išėiga	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		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
			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
Daržovių troškiny su lęšiais	292	200	15,65	20,96	42,83	400,22
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
			28,78	35,8	136,69	965,67
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.						
Kopūstų kepsneliai	286	200	4,76	8,76	37,21	191,9
Keptos bulvės		200	4,12	0,2	37,07	166,86
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			9,22	9	3745,59	364,96
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 :			72,92	95,46	4017,82	2521,59



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		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
Kuscusas su sojos kukuliais		200	41,01	18,6	13,21	377,91
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
			47,96	30,93	63,14	690,72
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 :			133,88	111,78	300,62	2644,67

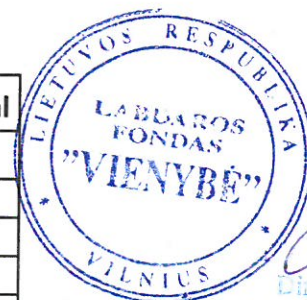


Direktorė
Austra Lesauskaitė

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		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%		20	0,48	6	0,62	58,6
Troškiny su sojos gabaliukais		330	33,42	25,8	128,43	766,68
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
			39,31	42,09	159,59	1036,12
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 :			72,39	117,14	330,7625	2611,33



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		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
Avinžirnių paplotėliai	282	200	18,45	6,90	53,26	339,65
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
			33,95	25,31	149,1	918,86
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
Naktipiečiai 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 :			122,15	96,2	342,17	2700,77



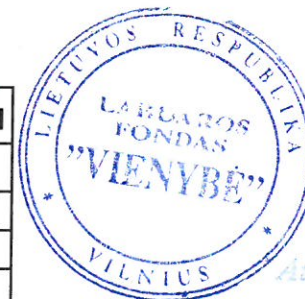
Direktore
 Aušra Lesauskaitė

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		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
			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
Troškintos daržovės	290	200	4,54	20,64	22,27	275,09
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
			25,37	47,02	121,01	993,96
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.						
Troškintos daržovės su tofu		200	18,45	6,9	53,26	339,65
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
			21,96	16,84	76,42	529,46
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 :			92,77	117,17	326,05	2683,71



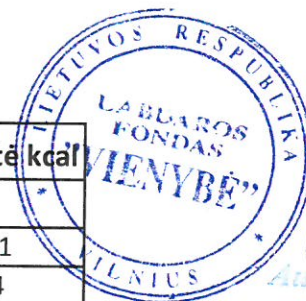
Directore
Antra Lesauskaitė

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		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
Troškintos cukinijos su avinžirniais	281	200	8,8	7,89	0,24	285,4
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
			21,69	24,84	121,16	943,09
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 su špinatais	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 :			92,2875	91,0575	351,2	2647,7125



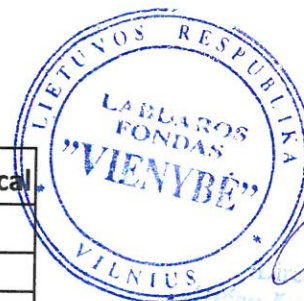
Elisė
Andra Lesauskaitė

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		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		20/20	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
Morkų kepsneliai	285	240	3,44	8,46	25,57	172,87
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
			12,06	22,67	92,2	570,2
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 pupelėmis ir sūriu		251	80,57	56,92	19,9	882,52
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			80,91	56,96	21,28	888,72
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 :			122,78	133,23	235,9	2559,99



Dirbėjas
Austra Lesauskaitė

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		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



Elzbieta Lesauskaitė