

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė



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

7 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.00 iki 21.30 val.

TVIRTINU



Dirigtorė
Asa 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
Naktipiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su šaldytomis 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



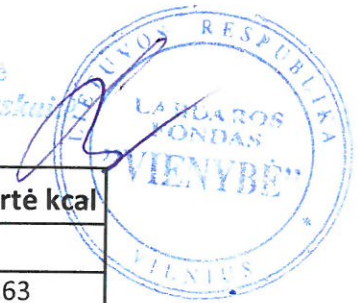
Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Avižų košė (pilno grūdo)	266	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinų duona		20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			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

TVIRTINU

 Direktore
Antra Lesa


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 / 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
			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
Naktipiečiai 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

TVIRTINU

Direktorė
Aušra Laseckaitė

Ketvirta 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 sumuštinų 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
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

Direktorė

Aušra Lasarekaitė



Penkta 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.						
Šaltibarščiai 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

TVIRTINU

Direktorė
Aušra Lasauskaitė

Šešta 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
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



Septinta 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