

Tvirtinų:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Ausra Lasauskaitė



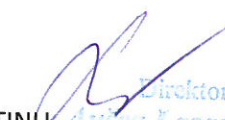
Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla SKAUTŲ SLĖNYJE - 2025
SUKINIAI, UKMERGĖS R.

7 DIENŲ VALGIARAŠTIS vegetarams

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.00 iki 21.30 val.

TVIRTINU


 Direktore
 Aušra Lesauskaitė
 LIETUVOS RESPUBLIKA
 LABDAROS FONDAS
 "VIENYBĖ"
 VILNIUS

PIRMA DIENA	Recepto psl	Išei ga	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			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

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		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
			23,53	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
Naktipiečiai 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 :			112,29	94,83	323,05	2555,82



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		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
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 :			72,92	95,46	4017,82	2521,59

TVIRTINU



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		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

TVIRTINU



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		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



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		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

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		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