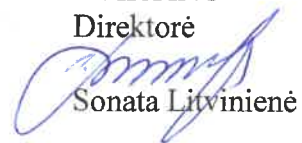


KRETINGOS RAJONO DARBŲNŲ GIMNAZIJA

Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav.

TVIRTINU

Direktorė



Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Pirmadienis (2025-10-13)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantis)	SRB1	200.00	4.43	2.91	16.48	110
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojančias)	II patiek5	110.00	23.34	6.72	6.09	178
Virti makaronai (tausojančias)	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	100.00	1.24	0.46	7.89	41
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	200.00	1.43	0.55	27.4	120
Iš viso:			35.77	11.17	106.47	669
Iš viso (dienos davinio):			35.77	11.17	106.47	669

Direktorė
Sonata Litvinienė



Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Antradienis (2025-10-14)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB14	200.00	7.84	6.32	23.71	183
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	II patiek25	150.00	46.59	4.11	0.81	227
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	100.00	1.15	3.6	4.87	56
Vanduo	Gér7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Iš viso:			59.93	18.2	74.53	702
Iš viso (dienos davinio):			59.93	18.2	74.53	702

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Trečiadienis (2025-10-15)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	SRB5	200.00	3.44	3.33	18.53	118
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	II patiek.17	120.00	29.37	9.92	8.25	240
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR6	100.00	2.03	0.09	18.53	83
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	DARŽ.SAL13	100.00	2.18	2.77	13.53	88
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Iš viso:			45.04	16.91	90.34	694
Iš viso (dienos davinio):			45.04	16.91	90.34	694

Direktorė
Sonata Litvinienė



Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-10-16)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	200.00	1.44	4.55	9.27	84
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kapotos vištienos kepsniukai		120.00	31.74	10.74	5.6	246
Virti ryžiai (tausojantis)	GAR3	100.00	3.03	2.75	33.48	171
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	50.00	0.45	0.1	1.15	7
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
Iš viso:			45.04	19.07	87.85	703
Iš viso (dienos davinio):			45.04	19.07	87.85	703



Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Penktadienis (2025-10-17)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	PS	200.00	0.9	1.98	9.54	60
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	ŽUV2	120.00	23.52	26.82	0.55	338
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	DARŽ.SAL18	70.00	1.66	3.72	8.28	73
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Iš viso:			30.7	36.75	64.2	710
Iš viso (dienos davinio):			30.7	36.75	64.2	710



Direktorė
Sonata Litvinienė