

UAB INDOLA
134977858
LT349778515
Laisvės pr. 60-1107, Vilnius
uabindola@gmail.com
+37067704153

VILNIAUS RAJONO VALČIŪNŲ GIMNAZIJOS
MOKSLEIVIŲ VALGIARAŠTIS
11 m. ir vyresnių amžiaus grupėms

Mokyklos darbo laikas 7:00-16:00 val.



TVIRTINU
Direktorius Igonis Voiniušas

UAB "INDOLA" Direktoja
R. Stasiūnienė RŠ



1 SAVAITĖ

1 PIRMADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11m. ir vyresni	11m. ir vyr.	11m. ir vyr.	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni
Šv. Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojantis)	150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24
Ruginė duona	14	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Pieniškos dešrelės(tausojantis)	100	26,32	6,3	5,38	168,32	
Biri (plikytų)ryžių košė (aug. Tausojantis)	100	5,99	1,12	53,82	125,56	
Šv.kopūstų , porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)	100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiuš.)
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	100	1,0	0,75	18,05	112,32	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		27,1	14,44	70,86	690,42	

MAB, "INDOLA" Direktori
R. Stončiūnė Rf

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

1 SAVAITĖ

2 ANTRADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11m. ir vyresni	11m. ir vyr.	11m. ir vyr.	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015
Viso grūdo ruginė duona	14	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis)	150	17,91	11,12	5,87	398,7	V012
Natūralus jogurtas 2,5%	30	0,6	0,40	0,65	17,3	
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	100	0,94	0,75	18,05	73,75	
Vanduo	150	0,02	0,01	0,45	2,25	
IŠ VISO		24,87	15,87	49,84	669,55	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais

Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

UAB "INDOLA" D. J. edito R. R. Stouckelėgi
2017

2.

1 SAVAITĖ

3 TREČIADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11m. ir vyresni	11m. ir vyr.	11m. ir vyr.	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni
Ryžių kr.sriuba su bulv.ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3,12	3,48	24,36	127,1	14S(Bičiuš.)
Ruginė duona	40	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Jūrinių lydekų kotletai(tausojantis)	80	23,54	19,92	10,16	101	Ž013
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	100	2,07	0,18	18,84	84,56	4-3/65AT
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinos sult.(augalinis)	100	1	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	50	6,8			73,75	
Pienas 2,5	150	6,8	5,00	9,8	125,36	
IŠ VISO		33,82	15,84	91,92	681,70	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais

Salotas mokiniai dedasi savarankiškai *MAAB "INDOLA" D. Skutoni R. Kociusciai* 3

1 SAVAITĖ

3 KETVIRTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11m. ir vyresni	11m. ir vyr.	11m. ir vyr.	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni	11m. ir vyresni
Burokėlių, šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)	150/5	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičiuš.)
Ruginė duona	40	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Plovas (vištiena)(tausojantis)	100/100	22,17	16,36	21,61	400,95	10-5/109T
morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi(a)	80	1,14	0,45	2,85	81	S025
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	50	0,32	0,25	7,22	49,3	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		27,69	23,29	81,55	708,23	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais

Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

MAIB „INDOLA“ Direktorė R. Stasauskaitė RŠ 4.

1 SAVAITĖ

5 PENKTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. Ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT
Ruginė duona	14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidor. (tausojantis)80/80/10	170	18,15	14,13	8,13	319,32	P005
Morkų ir obuolių salotos su saulėgražomis(augalinis)	100	1,65	0,72	8,78	48,22	,2-1/12
Vaisiai,uogos.daržovės pagal sezoną*	50	0,36	0,23	7,22	49,02	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		25,81	23,61	71,66	626,56	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

MAB „INDOLA“ Direktorė R. Steinaškaitė 5.

2 SAVAITĖ

6 PIRMADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona	14	3,00	0,60	20,52	86,80	1Š(Bičiuš.)
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)(55/55)	110	18	11,95	6,67	206,29	K004(tikra m)
Kietųjų kviečių makaronai(augalinis)(tasojantis)	100	2,52	0,68	27,41	120,3	8Gar(Bičiuš)
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių alie	100	1,56	7,43	6,53	105,12	2-1/21A
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	50	1,00	0,75	18,05	59,84	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		27,22	38,6	79,27	673,88	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

MAB „INDOLA“ Direktori R. Plakšienė ⁶ *RS*

2 SAVAITĖ

7 ANTRADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	
Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)
Juoda duona	14	1,50	0,3	10,26	43,4	1Š(Bičiuš.)
Troškiny su vištiena ir ryžiais(80/80) (tausojantis)	160	2,27	0,54	20,34	293,76	K3(Bičiuš.)
Morkų,salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	75	15,75	7,46	6,56	99,28	perspekty.valg 2-1/21A
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	50	0,36		7,22	59,02	
Vanduo	150	0	0,00	0	0,00	
IŠ VISO		27,22	26,68	67,85	635,61	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais

Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

MAB „INDOLA“ Diakonė R. Stancišauskaitė

2 SAVAITĖ

8 TREČIADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.
Kopūstų, žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150/5	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičiuš.)
Pusruginė duona	20	1,5	0,3	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Apkepti kiaulienos kotletai su sūriu(45%)(tausojantis)	75	20,78	15,22	2,26	226,54	21K(n.BIČIUŠ)
virti miežiniai perliukai(augalinis)(tausojantis)	100	3,8	0,77	26,12	126,77	Gr005(tikra m)
Cukiniju, agurkų ir morkų salotos(augalinis)	100	1,23	1,68	5,2	78,25	2-1/16A
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	50	0,36	0,23	7,22	59,02	
Vanduo	150	0	0	0	0,3	
IŠ VISO		28,2	25,54	71,35	639,68	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai

MAB „INDOLA“ Direktorė R. Štancienė *[Signature]*

8

2 SAVAITĖ

9 KETVIRTADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PIETŪS)	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT
Ruginė duona	14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Varškės (9 proc.) apkepas su kukurūzų krp. (tausojantis)	100/60	9,96	11,96	25,37	326,73	7-8/162T
Nesaldintas jogurtas natūralus 2,5pr.	30	0,80	1,30	3,78	25,71	2-1/3A
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	100	0,36	0,23	7,22	116,92	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		16,56	17,9	72,68	617,45	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezona(ne sezono metu gali būti teikiamos raugintos daržovės) Salotos ir garnyrai gali būti keičiami įvairiais variantais.

Salotas mokiniai dedasi savarankiškai.

UAB „INDOLA“ Direktorė R. Staniševičė *[Signature]* 9

2 SAVAITĖ

10	PENKTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeišgos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.
	Kvietinių kr. Sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)	150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010
	Ruginė duona	14	1,50	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Žuvies apkepas (tausojantis)	100	7,66	9,55	7,84	254,98	A41(Bičiuš)
	Grietinė (30%),natūralus pomid. padažas	15(10/5)	0,56	0,75	4,5	28,1	
	Biri(plikytų) ryžių kr. košė (augalinis)(tausojantis)	100	0,1	12,40	0,12	111,6	A97(Bičiuš.)
	Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)	100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-3/61A
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	50	0,36	0,23	7,22	59,20	
	Vanduo	150	0	0	0	2,29	
	IŠ VISO		25,95	41,32	94,41	697,49	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezona(ne sezono metu gali būti teikiamos raugintos daržovės) Salotos ir garnyrai gali būti keičiami įvairiais variantais.

Salotos mokiniai dedasi savarankiškai.

MAB "INDOLA" Direktorė R. Stasiūnaitė

3 SAVAITĖ

11 PIRMADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PIETŪS)	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026
Juoda duona	14	1,50	0,26	10,26	43,8	1Š(Bičiuš.)
Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis(tausojantis)	100/50	13,89	10,04	20,61	349,83	7-8/162T
Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%	30	1,2	0,80	1,3	16,71	
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	100	1,09	18,15	5,67	87,57	S8(Bičiuš.)
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	50	0,36	0,23	7,22	59,20	
Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	
IŠ VISO		26,45	32,58	64,92	644,91	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezoną (ne sezono metu gali būti teikiamos raugintos daržovės) Salotos ir garnyrai gali būti keičiami įvairiais variantais.

Salotos mokiniai dedasi savarankiškai.

MARINDOLA¹ D. alitod R. Stancivėnai RŠ 11

3 SAVAITĖ

12 ANTRADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.	11 ir vyr.
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(augalinis)(tausojantis)	150/5	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičiuš.)
Grietinė(30%)	15	0,3	5,6	0,42	44,9	
Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Bulvių plokštainis su kiauliena(tausojantis)	150	14,17	14,04	27,86	290,01	45(n.BIČIUŠ)
Kefyras 2,5	150	5,1	3,75	7,35	90	
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salot su alyv. aliejumi (augalinis)	90	0,91	4,75	4,8	64,95	2-1/7A
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,76	0,45	14,44	59,01	
Vanduo	150	0	0	0	0,3	
IŠ VISO		37,31	37,79	76,13	697,97	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezoną(ne sezono metu gali būti teikiamos raugintos daržovės) Salotos ir garnyrai gali būti keičiami įvairiais variantais.

Salotas mokiniai dedasi savarankiškai.

MAB „INDOZA“ Direktori R. Stankaičiūtė

3 SAVAITĖ

13	TREČIADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeišgos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.
	Ryžių kr. Sriuba su pomidorais (tausojanti (tausojantis))	150/15	4,98	4,53	8,0	97,00	Sr034
	Ruginė duona	14	1,60	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Žuvies kepinukai(kept.orkaiteje)(tausojantis)	85/20	16,17	16,83	10,72	239,96	A42(Bičiuš.)
	Bulvių košė su sviestu(82pr,)(tausojantis)	100	2,56	4,68	27,65	156,68	G5(Bičiuš)
	Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)	100	1,20	14,28	5,75	147,78	S7(Bičiuš.)
	Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	50	0,76	0,30	14,88	59,01	
	Pienas 2,5 proc.	100	6,8	5	9,8	125,36	
	IŠ VISO		27,27	41,07	63,28	769,19	


Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais.
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai.

MAB „INDOLA“ Direktori R. Stasauskaitė R.Š

3SAVAITĖ

14 KETVIRTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.
Kopūstų, pomidorų, morkų sriuba su bulvėmis (aug.) (taus.)	125	1,23	4,65	9,31	72,43	S12(Bičiuš.)
Ruginė duona	14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir darž.(taus.)	120/80	26,11	11,44	26,73	383,64	68(n.BIČIUŠ)
Morkų, pomidorų, agurkų lazdelės (augalinis)	100	1,49	6,09	8,94	96,62	
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	50	0,76	0,30	14,88	59,01	
Vanduo	150	0	0	0	2,30	
IŠ VISO		30,21	22,98	64,7	655,10	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais.
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai.

MAB „INDOLA“ Direktorė R. Skarvilaitė  14

3 SAVAITĖ

PENKTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	11m. lr vyr.	
Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)
Ruginė duona	20	1,50	0,26	10,26	43,4	1Š(Bičiuš.)
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje(tausojantis)70/70	70/70	23,1	4,60	8,2	229,14	10-5/105T(Bog.n.)
Biri birių grikių košė(augalins)(tausojantis)	100	3,27	0,60	25,08	162,40	3-3/49
Šviežių morkų salotos su agurkais, kukurūzais	100	0,86	6,11	5,23	79,47	2-1/20A
žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	50	0,76	0,30	14,88	59,01	
Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	
IŠ VISO		33,4	21,34	101,08	809,58	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais.
Salotas mokiniai dedasi savarankiškai.

MARINA DOLPA "Dietologė A. Stasiulevičiūtė" 15