

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

VILNIAUS RAJONO VALČIŪNŲ GIMNAZIJOS
MOKSLEIVIŲ VALGIARAŠTIS
7-10m. amžiaus grupėms

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



TVIRTINU
Direktorius Igoris Voiniušas



UAB "INDOLA"
Direktorė R. Stankienė AB

1 SAVAITĒ

1 Pirmadienis Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalu išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Enerģinē vertē	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
Šv. Kopūstū sriuba su pomidorais (T) (A) (augalinis)(tausoģantis)	150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24
Ruginē duona	14	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Pieniškoss dešrelēs(tausoģantis)	100	26,32	6,3	5,38	168,32	
Biri (plykitu)ryžiū košē (aug. Tausoģantis)	100	5,99	1,12	53,82	125,56	
Šv.kopūstū , poru, morku salotos (alieģaus pad.)(augalinis)	100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiuš.)
Sezoniniai vaisiai,uogoss,daržovēs*	70	1,0	0,75	18,05	74,75	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		27,1	14,44	70,86	652,85	

Pastaba: vaisiai, uogoss ir daržovēs, kaip priedai prie patiekalu, parenkami pagal sezonā. Salotos ir garnyrā galima keisti ivairiais variantais

1.

1 SAVAITĒ

Antradienis Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalu išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Enerģinē vertē	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
Žirņu sriuba (augalinis)(tausoģantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015
Višo grūdo ruginē duona	14	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Varšķēs ir ryģiū apkepas(tausoģantis)	122,98	17,91	11,12	5,87	382	V012
Natūralus jogurtas 2,5%	20	0,6	0,40	0,65	11,2	
Sezoniniai vaisiai, uogos,darģovēs*	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	646,75	

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

Q18 2

1 SAVAITĒ

TREČDIENIS	Patiekalu išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Enerģinē vertē	Recepto Nr.
Valģiaraštis (PIETŪS)	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
Ryžių kr.sriuba su bulv.ir morkomis (augalinis) (tausoģantis)	150	3,12	3,48	24,36	127,1	14S(Bičiuš.)
Ruginē duona	40	3,00	0,6	20,52	86,8	1Š(Bičiuš.)
Jūrinių lydekų kotletai(tausoģantis)	80	23,54	19,92	10,16	101	Ž013
Virtos bulvēs (augalinis)(tausoģantis)	100	2,07	0,18	18,84	84,56	4-3/65AT
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sēkl.,citrinos sult.(augalinis)	100	1	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovēs*	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 daržovēs, kaip priedai prie patiekalu, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti ivairiais variantais

Handwritten signature 3

1 SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS	Patiekalų išeišgos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PIETŪS)	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
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*	40	0,32	0,25	7,22	30,01	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		27,69	23,29	81,55	689,28	

c

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



1 SAVAITĖ

5 PENKTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
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 troškiny su morkomis ir pomidor. (tausojantis)70/70/10	150	18,15	14,13	8,13	277,00	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*	40	0,36	0,23	7,22	48,07	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		25,81	23,61	71,66	581,98	

Pastaba:Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyras gali būti keičiami įvairiais variantais.

R/B 5

2 SAVAITĖ

6 PIRMADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(aug.)	150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona	14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)(55/55)	110	18	11,95	6,67	206,29	K004(tikra m)
Kietųjų kviečių makaronai(augalinis)(tausojantis)	100	2,52	0,68	27,41	120,3	8Gar(Bičiuš)
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių alie	75	1,56	7,43	6,53	99,27	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	668,03	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyras gali būti keičiami įvairiais variantais.

218 6

2 SAVAITĖ

7 ANTRADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
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.)
Troškėnys su vištiena ir ryžiais(75/75) (tausojantis)	150	2,27	0,54	20,34	263,74	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*	40	0,36		7,22	49,02	
Vanduo	150	0	0,00	0	0,00	
IŠ VISO		27,22	26,68	67,85	615,22	

Pastaba: Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyras gali būti keičiami įvairiais variantais.

2 SAVAITĒ

8 TREČIADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
Kopūstų, ž.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)	75	1,23	1,68	5,2	38,25	2-1/16A
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	40	0,36	0,23	7,22	49,02	
Vanduo	150	0	0	0	0,3	
IŠ VISO		28,2	25,54	71,35	589,68	

Pastaba:Vaisiai, uogos ir daržovės parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyras gali būti keičiami įvairiais variantais.



2 SAVAITĖ

9 KETVIRTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	
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(9Pr.)apkepas su kukurūzų krp. (tausojantis)	100/40	9,96	11,96	25,37	270,93	7-8/162T
Nesaldintas jogurtas natūralus 2,5pr.	20	0,80	1,30	3,78	16,71	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	569,68	

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

2 SAVAITĖ

10	PENKTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	
	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)	80	7,66	9,55	7,84	194,7	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	40	0,36	0,23	7,22	30,00	
	Vanduo	150	0	0	0	2,29	
	IŠ VISO		25,95	41,32	94,41	579,91	

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

R/S 10

3 SAVAITĖ

11 PIRMADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	
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)	100/40	13,89	10,04	20,61	312,62	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	40	0,36	0,23	7,22	30,00	
Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	
IŠ VISO		26,45	32,58	64,92	578,70	

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



3 SAVAITĒ

12 ANTRADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PIETŪS)	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	
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	edf	

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

R/S 12

3 SAVAITĒ

13	TREČIADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
	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	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. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

 13

3SAVAITĖ

14 KETVIRTADIENIS Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.	7-10m.
Kopūstų, pomidorų, morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	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.(tausojantis)	100/75	26,11	11,44	26,73	343,64	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	607,40	

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

 14