



**LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRO  
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS  
DĖL LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRO  
VALGIARAŠČIŲ PAKEITIMO**

2023 m. lapkričio d. Nr. V-  
Vilnius

P a k e i č i u nuo 2023 m. lapkričio 24 d. Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro direktoriaus 2023 m. spalio 6 d. įsakymu Nr. V-206 „Dėl Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro valgiaraščių patvirtinimo“ patvirtintus 1-os savaitės penktadienio valgiaraščius:

1. 4 – 6 metų vaikų amžiaus grupės pusryčių/ pietų/ p vakarių/vakarienės valgiaraščius (1 priedas);
2. 7 – 14 metų vaikų amžiaus grupės pusryčių/ priešpiečių/ pietų/ vakarienės valgiaraščius (2 priedas);
3. 15 – 18 metų vaikų amžiaus grupės pusryčių/ priešpiečių/ pietų/ vakarienės/ valgiaraščius (3 priedas).

Gimnazijos skyriaus vedėja,  
pavaduojanti direktorių

Asta Jagminaitė

**Pusryčiai 8.30 -9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-6	100	9,11	13,36	2,18	164,93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirnėliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,99</b>	<b>17,87</b>	<b>32,96</b>	<b>333,83</b>

**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	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71	100	2,33	1,10	10,94	57,04
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/5	4	0,10	1,20	0,12	11,72
Orkaitėje keptas lydekos maltinis kukurūzų miltų apvalkale (tausojantis)	44	80	15,23	4,80	15,57	168,90
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-02/4	80	1,73	3,10	16,81	97,49
Kopūstu salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.17	80/5	1,09	5,01	3,96	63,75
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
<b>Iš viso:</b>			<b>22,52</b>	<b>15,54</b>	<b>63,05</b>	<b>473,82</b>

**Pavakariai 15.00-15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	150/3	2,82	2,86	28,59	151,58
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>2,82</b>	<b>2,86</b>	<b>28,59</b>	<b>151,58</b>

**Vakarienė 17.30- 18.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,77	10,27	44,59	322,23
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/0	80	0,96	0,24	18,48	71,60
<b>Iš viso:</b>			<b>13,73</b>	<b>10,51</b>	<b>63,07</b>	<b>393,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,06</b>	<b>46,78</b>	<b>187,67</b>	<b>1353,05</b>

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

**Pusryčiai 7.30 -8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6/2	150	14,58	21,36	2,72	259,62
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirneliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			19,14	25,98	38,71	453,42

**Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-15	180/3	4,22	4,26	30,39	175,58
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			4,22	4,26	30,39	175,58

**Pietūs 13.30- 14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	71/0	150	2,85	1,14	14,24	75,84
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaiteje keptas lydekos maltinis kukurūzų miltų apvalkale (tausojantis)	19-1/2	100	16,99	7,59	19,44	216,61
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-03	100	2,17	5,12	21,15	133,43
Kopūstu salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.1	100/9	1,51	9,01	5,16	105,39
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
<b>Iš viso:</b>			25,69	24,69	75,79	620,85

**Vakarienė 17.00- 18.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,84	10,70	44,96	327,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
<b>Iš viso:</b>			14,04	11,00	68,06	424,80
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,09</b>	<b>65,93</b>	<b>212,94</b>	<b>1674,65</b>

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė  
Teresa Ramanauskienė

**Pusryčiai 7.30 -8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6/2	150	14,58	21,36	2,72	259,62
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirnėliai	2-35/0	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,37</b>	<b>26,03</b>	<b>42,66</b>	<b>469,42</b>

**Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22	200/4	5,83	5,13	45,13	250,64
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>250,64</b>

**Pietūs 13.30- 14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	71/0	150	2,85	1,14	14,24	75,84
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Orkaitėje keptas lydekos maltinis kukurūzų miltų apvalkale (tausojantis)	19-1/2	100	16,99	7,59	19,44	216,61
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/3	150	3,23	5,17	31,59	177,42
Kopūstu salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.1	100/9	1,51	9,01	5,16	105,39
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
<b>Iš viso:</b>			<b>28,11</b>	<b>24,97</b>	<b>96,63</b>	<b>714,64</b>

**Vakarienė 17.00- 18.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,84	10,70	44,96	327,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
<b>Iš viso:</b>			<b>14,52</b>	<b>11,12</b>	<b>77,30</b>	<b>463,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,00</b>	<b>62,11</b>	<b>216,58</b>	<b>1898,30</b>

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

**DETALŪS METADUOMENYS**

<b>Dokumento sudarytojas (-ai)</b>	Lietuvos aklujų ir silpnaregių ugdymo centras 191713612, Ateities g.44, Vilnius
<b>Dokumento pavadinimas (antraštė)</b>	ĮSAKYMAS DĖL LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRO VALGIARAŠČIŲ PAKEITIMO
<b>Dokumento registracijos data ir numeris</b>	2023-11-23 Nr. V-251
<b>Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris</b>	–
<b>Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo</b>	ADOC-V1.0
<b>Parašo paskirtis</b>	Pasirašymas
<b>Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos</b>	Asta Jagminaitė, Gimnazijos skyriaus vedėja, pavaduojanti direktorių
<b>Sertifikatas išduotas</b>	ASTA JAGMINAITĖ LT
<b>Parašo sukūrimo data ir laikas</b>	2023-11-23 11:46:13 (GMT+02:00)
<b>Parašo formatas</b>	XAdES-T
<b>Laiko žymoje nurodytas laikas</b>	2023-11-23 11:46:38 (GMT+02:00)
<b>Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją</b>	EID-SK 2016, AS Sertifitseerimiskeskus EE
<b>Sertifikato galiojimo laikas</b>	2022-11-18 16:03:40 – 2027-11-17 23:59:59
<b>Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti</b>	"Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA, VI Registru centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "DBSIS, Informatikos ir ryšių departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos, į.k.188774822 LT", sertifikatas galioja nuo 2022-05-19 16:48:06 iki 2025-05-18 16:48:06
<b>Pagrindinio dokumento priedų skaičius</b>	3
<b>Pagrindinio dokumento priedamų dokumentų skaičius</b>	–
<b>Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)</b>	–
<b>Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)</b>	–
<b>Priedamo dokumento registracijos data ir numeris</b>	–
<b>Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas</b>	DBSIS, versija 3.5.74.6
<b>Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)</b>	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2023-11-23 11:55:46)
<b>Paieškos nuoroda</b>	–
<b>Papildomi metaduomenys</b>	Nuorašą suformavo 2023-11-23 11:55:46 DBSIS