

Dokumentas: Valgiaraštis 4 - 7 m.

Tvirtina:

Radviliškio r. Sidabravo gimnazija



Pergalės g. 13, Sidabras, Radviliškio r.

(staigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7 m.

(amžiaus grupė)

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.19	8.19	15.97	154
Bananų desertas su jogurtu	D-1	130.00	3.16	2.37	18.19	107
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			17.10	18.74	73.76	532

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	100.00	2.97	3.26	6.16	66
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	90.00	20.23	5.00	2.67	137
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	2.26	0.10	19.58	88
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.47	0.08	1.14	7
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	0.12	3.73	19
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			29.18	9.59	64.08	459

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	150.00	20.66	15.59	30.38	344
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.50	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.89	18.25	37.33	401
Iš viso (dienos davinio):			68.17	46.58	175.17	1393

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	200.00	8.26	10.07	36.17	268
Trintos uogos	P-1	50.00	0.46	0.20	7.36	33
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.80	13.49	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.53	23.76	59.19	537

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	100.00	0.57	2.05	4.79	40
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	75.00	5.15	6.95	8.75	118
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.20	3.07	10.97	76
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.27	0.08	1.02	6
Kriaušė (-s)	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			9.63	12.94	50.80	358

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	16.34	12.51	46.42	364
Trinti bananai su uogomis	P-3	35.00	0.55	0.12	6.21	28
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.90	12.63	52.64	392
Iš viso (dienos davinio):			48.06	49.33	162.63	1287

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trintos uogos	P-1	60.00	0.56	0.24	8.84	40
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	9.70	14.19	15.67	229
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.79	23.04	55.90	510

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	100.00	1.20	3.78	7.74	70
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	60.00	13.20	10.82	0.64	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	0.00	1.50	0.00	14
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.33	0.09	2.34	11
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	0.13	3.47	18
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			18.60	16.75	41.99	393

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	110.00	15.95	8.96	22.57	235
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	150.00	1.91	0.47	17.12	80
Iš viso:			19.66	9.83	40.15	328
Iš viso (dienos davinio):			58.05	49.62	138.04	1231

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	220.00	9.88	12.56	42.41	322
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	3.99	2.86	14.06	98
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			13.88	15.42	56.48	420

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	Sr-14	100.00	2.15	3.66	7.70	72
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	100.00	10.32	12.97	19.52	236
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	1.48	0.29	1.64	15
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	0.11	3.61	18
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.66	2.13	5.08	42
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			18.15	19.63	65.70	512

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	18.67	12.02	29.83	302
Trinti persikai	P-2	40.00	0.31	0.24	6.06	28
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			18.99	12.26	35.90	330
Iš viso (dienos davinio):			51.02	47.31	158.08	1262

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.95	0.20	10.64	48
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.93	15.74	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			23.10	23.30	68.84	577

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	100.00	2.02	4.63	15.73	113
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištenos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	13.49	10.83	0.25	152
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.55	4.92	9.62	89
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.58	0.12	6.14	28
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			20.00	21.52	63.53	528

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	160.00	18.45	9.08	31.63	282
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.60	7.50	0.78	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.06	16.58	32.42	355
Iš viso (dienos davinio):			62.16	61.40	164.79	1460

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Varškė su trintomis uogomis	D-2	130.00	13.03	11.02	12.19	200
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			22.78	19.20	51.79	471

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.65	1.09	12.13	65
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-34	60.00	11.47	7.75	2.78	127
Virti makaronai	Gar-6	60.00	3.23	2.48	22.73	126
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	0.13	3.47	18
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	50.00	0.52	0.05	2.34	12
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.00	14.30	61
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			19.85	11.74	64.92	445

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	150.00	19.26	13.15	40.16	356
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.64	13.31	46.06	383
Iš viso (dienos davinio):			62.27	44.25	162.77	1298

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	22.00	24.34	9.67	346
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.94	0.65	28.10	126
Iš viso:			26.61	25.63	52.95	549

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	Sr-2	100.00	1.54	5.17	8.18	85
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	11.78	8.45	2.16	132
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.74	0.08	15.08	68
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	0.12	3.73	19
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.39	0.07	0.95	6
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			18.33	14.84	58.77	442

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	140.00	19.29	14.55	28.35	322
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.47	0.10	5.32	24
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.57	15.05	34.14	358
Iš viso (dienos davinio):			66.51	55.52	145.86	1349

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	200.00	8.08	6.85	38.51	248
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.17	16.23	16.41	248
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			21.33	26.08	60.80	563

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	100.00	0.93	4.45	5.11	64
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	70.00	3.66	10.06	7.83	137
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.01	4.84	5.33	69
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.39	0.07	0.95	6
Burokėlių salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-6	50.00	0.83	1.06	5.28	34
Bananas (-i)	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			11.57	21.31	68.28	511

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	140.00	9.27	14.27	40.93	329
Trinti persikai	P-2	40.00	0.31	0.24	6.06	28
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.59	14.51	47.00	357
Iš viso (dienos davinio):			42.49	61.90	176.08	1431

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trinti persikai	P-2	60.00	0.47	0.36	9.10	42
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.19	8.19	15.97	154
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			19.28	20.91	63.80	521

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	100.00	2.69	4.54	11.79	99
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	23.11	7.11	7.55	187
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.33	0.09	2.34	11
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	0.13	3.47	18
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			30.68	14.63	62.21	503

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	150.00	20.66	15.59	30.38	344
Trintos uogos	P-1	50.00	0.46	0.20	7.36	33
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.50	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.98	18.29	38.80	408
Iš viso (dienos davinio):			71.94	53.83	164.81	1431

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	200.00	8.35	8.19	33.21	240
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	5.50	8.44	15.80	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.80	5.00	9.80	111
Iš viso:			21.02	21.79	64.70	539

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	100.00	3.69	4.57	13.19	109
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	A-9	75.00	1.59	3.66	4.24	56
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.55	4.92	9.62	89
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.58	0.12	6.14	28
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.50	0.11	3.55	17
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.20	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			9.64	14.18	62.11	415

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	18.67	12.02	29.83	302
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Trintos uogos	P-1	25.00	0.23	0.10	3.68	17
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			20.71	12.52	33.98	331
Iš viso (dienos davinio):			51.37	48.49	160.79	1285

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.17	16.23	16.41	248
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.78	23.89	63.93	538

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriub	Sr-11	100.00	5.30	5.87	4.67	93
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	75.00	14.96	5.75	2.66	122
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.97	0.08	17.14	77
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	0.11	3.61	18
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.12	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.20	80
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.84	12.76	54.70	433

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	120.00	16.53	12.47	24.30	276
Trintos uogos	P-1	50.00	0.46	0.20	7.36	33
Plenas 2,5 proc.	00	80.00	2.72	2.00	3.92	45
Iš viso:			19.71	14.67	35.58	353
Iš viso (dienos davinio):			61.33	51.32	154.21	1324

Direktorių/ių

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	220.00	9.09	11.08	39.79	295
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.79	0.17	8.87	40
Ispanio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	3.52	2.52	12.41	86
Iš viso:			13.40	13.77	61.07	422

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	100.00	3.15	3.73	11.95	94
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.62	10.21	4.66	165
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.30	4.10	8.02	74
Burokėlių salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-6	50.00	0.83	1.06	5.28	34
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.27	0.08	1.02	6
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			22.00	19.65	59.08	501

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	150.00	16.42	13.84	40.84	354
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.13	14.44	41.54	373
Iš viso (dienos davinio):			54.53	47.86	161.69	1296

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	22.00	24.34	9.67	346
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.30	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.62	0.54	23.42	105
Iš viso:			26.48	25.52	49.49	534

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	100.00	1.33	4.53	10.20	87
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	70.00	19.38	7.45	1.20	149
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	0.00	1.80	0.00	16
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	0.61	0.11	3.49	17
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.99	2.08	5.11	43
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.00	14.30	61
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.88	16.32	43.47	420

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	140.00	17.97	12.27	37.48	332
Trintos uogos	P-1	30.00	0.28	0.12	4.42	20
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.90	0.20	0.23	6
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.16	12.59	42.14	359
Iš viso (dienos davinio):			70.52	54.43	135.10	1312

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	P-1	60.00	0.56	0.24	8.84	40
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	12.85	10.62	17.33	216
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			23.27	20.69	61.31	525

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	100.00	0.73	3.77	5.45	59
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15	60.00	11.03	9.45	3.19	142
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.74	0.08	15.08	68
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	50.00	0.52	0.05	2.34	12
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.33	0.10	1.28	7
Kriaušė (-s)	8D	110.00	0.44	0.33	13.53	59
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			15.96	14.02	48.04	382

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklandžiai	Am-56	140.00	8.01	10.11	42.80	294
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.76	3.50	6.86	78
Iš viso:			15.47	14.21	50.35	391
Iš viso (dienos davinio):			54.70	48.92	159.70	1298

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	K-9	200.00	7.32	6.90	48.27	284
Trinti persikai	P-2	40.00	0.31	0.24	6.06	28
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.17	16.23	16.41	248
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.81	23.37	70.75	561

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	100.00	0.64	3.07	5.19	51
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.37	4.47	18.10	142
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Bananas (-i)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			12.95	18.88	67.58	492

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	120.00	7.95	12.23	35.09	282
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.42	3.25	6.37	72
Iš viso:			12.74	15.64	47.35	381
Iš viso (dienos davinio):			42.50	57.89	185.68	1434