

Tvirtinu:

Radviliškio r. Sidabravo gimnazija

Pergalės g. 13, Sidabravas, Radviliškio r.
(įstaigos pavadinimas, adresas)



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.45	4.89	9.24	99
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Varškės apkepas	A-45	200.00	27.55	20.78	40.50	459
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
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:			35.55	28.86	87.27	751
Iš viso (dienos davinio):			35.55	28.86	87.27	751

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Antradienis**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	150.00	0.86	3.07	7.19	60
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Sklindžiai su varške	Ap-50	200.00	18.15	13.90	51.58	404
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.63	0.14	7.10	32
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			22.64	17.97	83.67	587
Iš viso (dienos davinio):			22.64	17.97	83.67	587

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Trečiadienis

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	150.00	1.80	5.67	11.61	105
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	26.10	14.67	36.94	384
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.56	122
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:			31.45	33.92	76.91	739
Iš viso (dienos davinio):			31.45	33.92	76.91	739

Direktoriui/-iui

1 Savaitė, Ketvirtadienis

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	150.00	3.22	5.49	11.55	108
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės blynėliai	Ap-53	200.00	26.68	17.18	42.61	432
Trinti persikai	P-2	40.00	0.31	0.24	6.06	28
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
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:			35.21	23.86	90.96	719
Iš viso (dienos davinio):			35.21	23.86	90.96	719

Direktorė/-ius

1 Savaitė, Penktadienis

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	150.00	3.03	6.94	23.60	169
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	180.00	20.76	10.21	35.58	317
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.56	122
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:			26.37	31.25	88.41	740
Iš viso (dienos davinio):			26.37	31.25	88.41	740

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Pirmadienis

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	150.00	2.48	1.64	18.19	97
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.78	48.19	427
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			29.38	19.90	98.91	692
Iš viso (dienos davinio):			29.38	19.9	98.91	692

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Antradienis

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	150.00	2.31	7.76	12.27	128
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės apkepas	A-45	180.00	24.80	18.70	36.45	413
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	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:			31.57	27.93	75.95	681
Iš viso (dienos davinio):			31.57	27.93	75.95	681

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.40	6.67	7.67	96
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	11.92	18.35	52.63	423
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Bananas (-i)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			19.12	26.33	103.24	726
Iš viso (dienos davinio):			19.12	26.33	103.24	726

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Ketvirtadienis**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	150.00	4.03	6.81	17.69	148
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	26.10	14.67	36.94	384
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.60	10.06	0.74	96
Kriaušė (-s)	8D	140.00	0.56	0.42	17.22	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.08	32.15	77.50	728
Iš viso (dienos davinio):			32.08	32.15	77.5	728

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Penktadienis

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	150.00	5.53	6.86	19.78	163
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	24.01	15.46	38.35	389
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Trintos uogos	P-1	25.00	0.23	0.10	3.68	17
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			34.24	23.86	89.17	708
Iš viso (dienos davinio):			34.24	23.86	89.17	708

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriub	Sr-11	150.00	7.95	8.80	7.00	139
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	24.01	15.46	38.35	389
Trintos uogos	P-1	30.00	0.28	0.12	4.42	20
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			35.23	25.37	68.14	642
Iš viso (dienos davinio):			35.23	25.37	68.14	642

3 Savaitė, Antradienis**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	150.00	4.73	5.60	17.92	141
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	180.00	19.70	16.61	49.01	424
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Bananas (-i)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			30.37	23.34	100.39	733
Iš viso (dienos davinio):			30.37	23.34	100.39	733

Direktorė/-ius

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.00	6.80	15.30	130
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.78	48.19	427
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.79	0.17	8.87	40
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
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:			29.69	23.34	94.23	706
Iš viso (dienos davinio):			29.69	23.34	94.23	706

Direktorė/-ius

3 Savaitė, Ketvirtadienis

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	150.00	1.10	5.65	8.17	88
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	180.00	10.30	13.00	55.03	378
Trintos uogos	P-1	40.00	0.37	0.16	5.89	26
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Kriaušė (-s)	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			16.08	20.06	99.43	643
Iš viso (dienos davinio):			16.08	20.06	99.43	643

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių sriuba	Sr-15	150.00	0.96	4.61	7.79	76
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	17.72	8.74	43.96	325
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.56	122
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.95	27.00	80.33	652
Iš viso (dienos davinio):			21.95	27	80.33	652