

Įrašyti:

Dokumentas: Pietūs, III variantas

Radviliškio r. Sidabravo gimnazija

Pergalės g. 13, Sidabras, 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	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	0.88	7.17	5.21	89
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.47	0.08	1.14	7
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	0.14	4.47	23
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:			9.57	13.39	53.00	371
Iš viso (dienos davinio):			9.57	13.39	53	371

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.55	5.62	36.87	224
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.40	0.12	1.53	9
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:			9.63	9.53	70.29	405
Iš viso (dienos davinio):			9.63	9.53	70.29	405

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
Daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-70	200.00	7.03	6.78	32.78	220
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.39	0.10	2.80	14
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	0.16	4.16	22
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:			13.24	13.14	79.15	488
Iš viso (dienos davinio):			13.24	13.14	79.15	488

Direktorė/-ius

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	9.77	5.34	43.39	261
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	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			18.34	13.76	100.66	600
Iš viso (dienos davinio):			18.34	13.76	100.66	600

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
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojuantis)	Aa-60	200.00	5.56	5.49	21.53	158
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:			11.90	13.65	85.19	511
Iš viso (dienos davinio):			11.9	13.65	85.19	511

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Daržovių troškinytis su griekiais (augalinis) (tausojojantis)	Aa-62	200.00	6.55	5.62	36.87	224
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	0.16	4.16	22
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.62	0.06	2.80	14
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:			14.05	7.96	92.09	496
Iš viso (dienos davinio):			14.05	7.96	92.09	496

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	9.77	5.34	43.39	261
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	0.14	4.47	23
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.47	0.08	1.14	7
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:			15.95	14.35	92.07	561
Iš viso (dienos davinio):			15.95	14.35	92.07	561

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Daržovių troškinys su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	9.80	9.24	32.94	254
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.47	0.08	1.14	7
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.00	1.27	6.34	41
Bananas (-i)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			16.89	17.97	89.93	589
Iš viso (dienos davinio):			16.89	17.97	89.93	589

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-70	200.00	7.03	6.78	32.78	220
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.39	0.10	2.80	14
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	0.13	3.47	18
Kriaušė (-s)	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			13.86	14.45	78.54	500
Iš viso (dienos davinio):			13.86	14.45	78.54	500

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
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojuantis)	Aa-58	200.00	0.88	7.17	5.21	89
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.69	0.14	7.37	34
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.50	0.11	3.55	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:			9.37	15.12	62.58	424
Iš viso (dienos davinio):			9.37	15.12	62.58	424

Direktorė/-ius

3 Savaitė, Pirmadienis**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	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-63	200.00	2.50	9.40	18.73	170
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.12	1.38	7
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:			14.72	19.64	66.51	502
Iš viso (dienos davinio):			14.72	19.64	66.51	502

Direktorė/-ius

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglavan- deniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	150.00	4.73	5.60	17.92	141
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojojantis)	Aa-58	200.00	0.88	7.17	5.21	89
Burokėlių salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-6	60.00	1.00	1.27	6.34	41
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.33	0.10	1.28	7
Bananas (-i)	7D	130.00	2.64	0.40	30.04	134
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			11.12	14.86	70.09	459
Iš viso (dienos davinio):			11.12	14.86	70.09	459

Direktorių/ių

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	9.80	9.24	32.94	254
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	60.00	0.73	0.13	4.19	21
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	60.00	1.19	2.50	6.13	52
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:			16.08	18.94	82.10	563
Iš viso (dienos davinio):			16.08	18.94	82.1	563

Direktorė/-ius

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausoįantis)	Aa-60	200.00	5.56	5.49	21.53	158
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.62	0.06	2.80	14
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.40	0.12	1.53	9
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:			9.45	12.01	59.65	384
Iš viso (dienos davinio):			9.45	12.01	59.65	384

Direktorė/-ius

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	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.55	5.62	36.87	224
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.40	0.12	1.53	9
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
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:			13.75	11.51	97.58	549
Iš viso (dienos davinio):			13.75	11.51	97.58	549