

Trinitium

Dokumentas: Pietūs, II variantas

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.	Išėiga, 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
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	25.10	6.48	7.47	189
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
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:			36.24	12.74	77.60	570
Iš viso (dienos davinio):			36.24	12.74	77.6	570

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	IŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	100.00	6.86	9.27	11.66	158
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.40	3.58	12.80	89
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:			11.34	16.76	57.88	428
Iš viso (dienos davinio):			11.34	16.76	57.88	428

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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.46	14.58	6.66	236
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	0.00	2.70	0.00	24
Cukinių, 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:			25.67	23.64	53.03	528
iš viso (dienos davinio):			25.67	23.64	53.03	528

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
Žuvies piršteliai	A-21	110.00	24.97	9.08	7.76	213
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
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:			37.71	18.51	87.93	669
Iš viso (dienos davinio):			37.71	18.51	87.93	669

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
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	15.93	8.04	28.77	251
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.56	122
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:			22.14	29.23	86.85	699
Iš viso (dienos davinio):			22.14	29.23	86.85	699

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, 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
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A-4	100.00	15.43	11.81	9.81	207
Virti makaronai	Gar-6	80.00	4.31	3.30	30.31	168
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	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			26.10	17.29	85.57	602
Iš viso (dienos davinio):			26.1	17.29	85.57	602

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	18.88	16.54	4.79	244
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	0.12	3.73	19
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:			26.78	25.49	71.09	621
Iš viso (dienos davinio):			26.78	25.49	71.09	621

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
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	100.00	8.56	15.50	8.78	209
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.35	6.45	7.11	92
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.47	0.08	1.14	7
Burokėlių salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-6	50.00	0.83	1.06	5.28	34
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:			16.83	30.47	71.82	629
Iš viso (dienos davinio):			16.83	30.47	71.82	629

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
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86	200.00	14.49	18.92	38.14	381
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:			21.32	26.59	83.90	660
Iš viso (dienos davinio):			21.32	26.59	83.9	660

Direktorė/-ius

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, 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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	0.39	6.25	1.26	63
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.56	12.82	119
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:			10.95	20.76	71.45	516
Iš viso (dienos davinio):			10.95	20.76	71.45	516

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	22.82	5.89	6.79	171
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	2.54	0.11	22.03	99
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	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.70	16.06	71.61	578
Iš viso (dienos davinio):			36.7	16.06	71.61	578

Direktore/-ius

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojantis)	A-65	140.00	22.16	11.18	7.27	218
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.80	5.26	2.64	61
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.56	12.82	119
Burokėlių salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-6	50.00	0.83	1.06	5.28	34
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:			35.10	30.48	86.55	761
Iš viso (dienos davinio):			35.1	30.48	86.55	761

Direktorė/-ius

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Vištienos kepsnelis su kukurūzų dribsniais	A-10	95.00	18.66	17.87	10.15	276
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	0.00	2.70	0.00	24
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.85	0.36	2.05	19
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	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:			26.67	30.61	60.66	625
Iš viso (dienos davinio):			26.67	30.61	60.66	625

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
Dešrelė tešloje	A-88	120.00	11.15	21.06	25.83	337
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.85	0.36	2.05	19
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	50.00	0.33	0.10	1.28	7
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:			16.82	27.92	65.75	582
Iš viso (dienos davinio):			16.82	27.92	65.75	582

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Leščių sriuba	Sr-15	150.00	0.96	4.61	7.79	76
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Plovav su kiauliena	A-11	200.00	13.33	8.53	28.02	242
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:			19.05	14.10	80.20	524
Iš viso (dienos davinio):			19.05	14.1	80.2	524