

**Radviliškio r. Sidabravo gimnazija**

**Pergalės g. 13, Sidabras, Radviliškio r.**

(įstaigos pavadinimas, adresas)



## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

Direktoriui/-iui

**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
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	24.72	6.11	3.26	167
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:			35.86	12.37	73.39	548
Iš viso (dienos davinio):			35.86	12.37	73.39	548

**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
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena	A-26	150.00	3.26	7.82	7.29	113
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	50.00	0.33	0.10	1.28	7
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:			7.47	15.14	47.11	355
Iš viso (dienos davinio):			7.47	15.14	47.11	355

**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
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	80.00	17.60	14.42	0.85	204
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	0.00	3.00	0.00	27
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:			23.81	23.78	47.22	498
Iš viso (dienos davinio):			23.81	23.78	47.22	498

**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	IŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	170.00	17.54	22.05	33.19	401
Česnakinis padažas	Pad-1	40.00	2.96	0.58	3.28	30
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.79	2.55	6.09	50
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:			28.19	31.27	86.59	741
Iš viso (dienos davinio):			28.19	31.27	86.59	741

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
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	16.87	13.53	0.31	190
Bulvių košė	Gar-4	100.00	2.59	8.20	16.03	148
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.69	0.14	7.37	34
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:			25.91	29.91	81.23	698
Iš viso (dienos davinio):			25.91	29.91	81.23	698

**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
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-34	100.00	19.12	12.92	4.63	211
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:			29.79	18.40	80.39	606
Iš viso (dienos davinio):			29.79	18.4	80.39	606

**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
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	15.71	11.27	2.88	176
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
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:			23.76	20.24	69.92	557
Iš viso (dienos davinio):			23.76	20.24	69.92	557



**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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	5.23	14.37	11.19	195
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.35	6.45	7.11	92
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.39	0.07	0.95	6
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:			14.33	29.70	79.36	642
Iš viso (dienos davinio):			14.33	29.7	79.36	642

**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
Kepta žuvis tešloje	A-87	120.00	27.74	8.54	9.06	224
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	80.00	3.45	3.03	26.47	147
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	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			37.77	19.25	82.85	656
Iš viso (dienos davinio):			37.77	19.25	82.85	656

**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	IŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	A-9	100.00	2.13	4.88	5.65	75
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	130.00	0.52	0.52	16.90	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			12.61	19.31	73.24	517
Iš viso (dienos davinio):			12.61	19.31	73.24	517

Direktorė/-ius

**3 Savaitė, Pirmadienis**

**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	150.00	7.95	8.80	7.00	139
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	100.00	19.94	7.67	3.54	163
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:			33.82	17.84	68.36	569
Iš viso (dienos davinio):			33.82	17.84	68.36	569

Direktorė/-ius

**3 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.46	14.58	6.66	236
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.56	12.82	119
Burokėlių salotos su saulėgrąžų 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	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			30.99	28.53	76.37	686
Iš viso (dienos davinio):			30.99	28.53	76.37	686

**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
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.69	10.64	1.72	213
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	0.00	2.40	0.00	22
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:			33.85	22.72	50.18	541
Iš viso (dienos davinio):			33.85	22.72	50.18	541

**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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15	100.00	18.38	15.75	5.32	237
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
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:			25.18	22.45	67.94	575
Iš viso (dienos davinio):			25.18	22.45	67.94	575

**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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	14.86	8.98	35.83	284
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:			20.39	24.85	85.78	648
Iš viso (dienos davinio):			20.39	24.85	85.78	648