

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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.48	4.94	8.74	97
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	28.64	7.08	3.73	193
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	5.73	4.47	73
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			39.61	21.11	74.84	648
Iš viso (dienos davinio):			39.61	21.11	74.84	648

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	9.14	12.62	23.2	243
Ruginė duona	IŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Troškinta jautiena (tausojantis)	A-25	100.00	24.92	12.83	4.61	234
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.4	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės	UŽ-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	50.00	0.71	4.78	4.55	64
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			38.93	34.61	65.45	729
Iš viso (dienos davinio):			38.93	34.61	65.45	729

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	7.71	4.76	20.83	157
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	80.00	17.61	14.43	0.97	204
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejaus padažu	Sal-23	60.00	0.5	5.72	2.4	63
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			31.57	32.84	67.03	690
Iš viso (dienos davinio):			31.57	32.84	67.03	690

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	3.71	5.61	12.26	114
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	170.00	18.79	21.21	33.37	400
Česnakinis padažas	Pač-1	40.00	2.56	0.5	3.81	30
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	1.68	11.45	8.65	144
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.37	41.8	92.3	867
Iš viso (dienos davinio):			30.37	41.8	92.3	867

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	3.06	6.99	23.01	167
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	23.26	12.19	0.74	206
Bulvių košė	Gar-4	100.00	3.25	10.3	18.08	178
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.93	34.64	82.66	774
Iš viso (dienos davinio):			32.93	34.64	82.66	774

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	2.68	1.77	19.12	103
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-34	100.00	20.78	12.66	6.02	221
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.6	8.24	14.46	142
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.58	3.49	2.68	44
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	0.8	0.2	11	49
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			29.89	30.84	66.1	662
Iš viso (dienos davinio):			29.89	30.84	66.1	662

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	2.32	7.8	11.58	126
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojuantis)	A-42	120.00	16.85	11.74	3.37	187
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.29	23.18	104
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	5.73	4.47	73
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.79	28.57	71.13	641
Iš viso (dienos davinio):			24.79	28.57	71.13	641

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	1.22	6.67	7.8	96
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	24.98	14.43	11.66	276
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	70.00	1.48	5.67	7.56	87
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	50.00	0.71	4.78	4.55	64
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
Bananas (-i)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.97	35.23	77.62	763
Iš viso (dienos davinio):			33.97	35.23	77.62	763

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	3.81	6.82	17.13	145
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Kepta žuvis tešloje	A-87	120.00	31.79	6.74	9.42	226
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	80.00	3.45	3.03	26.47	147
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejaus padažu	Sal-23	60.00	0.5	5.72	2.4	63
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Kriaušė (-s)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			42.29	26.41	79.75	726
Iš viso (dienos davinio):			42.29	26.41	79.75	726

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	5.56	6.91	19.29	162
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	100.00	24.51	14.25	0.93	230
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.5	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.9	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			34.83	29.4	73.98	700
Iš viso (dienos davinio):			34.83	29.4	73.98	700

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	9.69	15.2	8.54	210
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Troškinta paukštiena (tausojantis)	A-91	100.00	19.9	12.71	4.75	213
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	1.4	9.54	7.21	120
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			35.65	38.78	75.3	793
Iš viso (dienos davinio):			35.65	38.78	75.3	793

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	4.78	5.66	17.44	140
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.6	8.24	14.46	142
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	50.00	0.71	4.78	4.55	64
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			32.44	30.5	80.01	724
Iš viso (dienos davinio):			32.44	30.5	80.01	724

3 Savaltė, Trečiadlenis

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	2.06	6.87	15.07	130
Ruginė duona	IŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.77	9.24	1.95	202
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	0.63	4.86	2.8	57
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	60.00	1.13	2.5	5.59	49
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.82	26.8	66.73	655
Iš viso (dienos davinio):			36.82	26.8	66.73	655

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	7.71	4.76	20.83	157
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15	100.00	18.37	15.77	6.81	243
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.29	23.18	104
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.58	3.49	2.68	44
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.74	2.63	1.91	34
Kriaušė (-s)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.74	27.4	72.68	660
Iš viso (dienos davinio):			30.74	27.4	72.68	660

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	6.13	4.86	18.45	142
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	15.99	8.85	40.57	306
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Bananas (-i)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.66	24.92	101.42	737
Iš viso (dienos davinio):			26.66	24.92	101.42	737