

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
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	25.34	7.24	6.48	192
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:			36.31	21.27	77.59	647
Iš viso (dienos davinio):			36.31	21.27	77.59	647

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	9.14	12.62	23.2	243
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	100.00	15.1	9.42	11.33	191
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	60.00	0.85	5.73	5.45	77
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:			28.91	32.14	74.29	702
Iš viso (dienos davinio):			28.91	32.14	74.29	702

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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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:			32.94	26.72	69.68	651
Iš viso (dienos davinio):			32.94	26.72	69.68	651

1 Savaitė, Ketvirtadlenis

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	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Žuvies piršteliai	A-21	110.00	28.68	7.43	8.1	214
Virti griikiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	1.68	11.45	8.65	144
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-i)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			42.75	28.31	93.3	799
Iš viso (dienos davinio):			42.75	28.31	93.3	799

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
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	15.15	8.51	26.6	244
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
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:			21.36	29.69	84.4	690
Iš viso (dienos davinio):			21.36	29.69	84.4	690

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	2.68	1.77	19.12	103
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A-4	100.00	22.79	11.74	9.51	235
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:			31.9	29.92	69.59	675
Iš viso (dienos davinio):			31.9	29.92	69.59	675

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
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	19.76	13.29	4.85	218
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.29	23.18	104
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
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:			27.56	29.17	71.87	660
Iš viso (dienos davinio):			27.56	29.17	71.87	660

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	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	100.00	24.05	15.54	8.91	272
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	60.00	0.85	5.73	5.45	77
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
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:			33.48	37.67	77.94	785
Iš viso (dienos davinio):			33.48	37.67	77.94	785

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	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86.1	200.00	20.03	32.66	29.49	492
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	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.21	49.29	72.19	841
Iš viso (dienos raciono):			27.21	49.29	72.19	841

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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	23.02	8.77	4.15	188
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	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.42	24	79.8	669
Iš viso (dienos davinio):			33.42	24	79.8	669

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	1ŠI	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	23.04	6.58	5.89	175
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:			38.79	32.65	76.44	755
Iš viso (dienos davinio):			38.79	32.65	76.44	755

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojantis)	A-65	140.00	24.05	10.81	9.33	231
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	25.00	0.47	4.33	2.29	50
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:			36.88	36.83	81.51	805
Iš viso (dienos davinio):			36.88	36.83	81.51	805

Direktorė/-ius

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	2.06	6.87	15.07	130
Ruginė duona	IŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos kepsnelis su kukurūzų dribsniais	A-10	95.00	19.72	14.38	10.33	250
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	19
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:			30.73	32.6	79.71	735
Iš viso (dienos davinio):			30.73	32.6	79.71	735

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
Dešrelė tešloje	A-88	120.00	13.49	19.11	24.19	323
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	19
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:			25.38	30.76	69.26	655
Iš viso (dienos davinio):			25.38	30.76	69.26	655

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	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.13	4.86	18.45	142
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Plovas su kiauliena	A-11	200.00	13.61	8.4	29.79	249
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.89	3.16	2.29	41
Marinuoti agurkai	385	50.00	0.15	0.11	1.15	6
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:			24.98	17.27	93.41	629
Iš viso (dienos davinio):			24.98	17.27	93.41	629