

Radviliškio r. Sidabravo gimnazija

Pergalės g. 13, Sidabravas, Radviliškio r.

((staigos 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	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.81	7.79	33.92	261
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:			22.94	21.71	82.08	615
Iš viso (dienos davinio):			22.94	21.71	82.08	615

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
Daržovių troškiny su grikiiais (augalinis) (tausojuantis)	Aa-62	200.00	6.75	5.59	38.5	231
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.89	3.16	2.29	41
Kriaušė (-s)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su apelsinu	15Cr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.2	22.1	86.75	623
Iš viso (dienos davinio):			19.2	22.1	86.75	623

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	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	7.71	4.76	20.83	157
Daržovių troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-70	220.00	7.71	7.46	36.5	244
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:			18.07	22.42	80.36	596
Iš viso (dienos davinio):			18.07	22.42	80.36	596

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	3.71	5.61	12.26	114
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	9.47	4.73	53.1	293
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	1.4	9.54	7.21	120
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:			19.23	22.71	114.68	740
Iš viso (dienos davinio):			19.23	22.71	114.68	740

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
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.62	6	45.73	275
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.53	3.38	5.73	55
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:			15.93	17.47	108.42	655
Iš viso (dienos davinio):			15.93	17.47	108.42	655

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	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Daržovių troškiny su griekiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.75	5.59	38.5	231
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	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			14.4	15.79	93.9	575
Iš viso (dienos davinio):			14.4	15.79	93.9	575

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	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	9.47	4.73	53.1	293
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:			16.07	21.43	101.96	665
Iš viso (dienos davinio):			16.07	21.43	101.96	665

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
Daržovių troškinys su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	10.69	9.39	34.04	263
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
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:			18.76	21.96	92	641
Iš viso (dienos davinio):			18.76	21.96	92	641

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
Daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-70	200.00	7.01	6.78	33.18	222
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:			14.19	23.41	75.88	571
Iš viso (dienos davinio):			14.19	23.41	75.88	571

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
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojuantis)	Aa-58	200.00	13.81	7.79	33.92	261
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:			22.44	22.87	89.5	654
Iš viso (dienos davinio):			22.44	22.87	89.5	654

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	35.00	2.59	0.56	14.98	75
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-63	200.00	2.97	9.45	18.06	169
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	1.68	11.45	8.65	144
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:			17.75	37.42	71.75	695
Iš viso (dienos davinio):			17.75	37.42	71.75	695

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
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.81	7.79	33.92	261
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.74	2.63	1.91	34
Bananas (-i)	7D	130.00	2.64	0.4	30.04	134
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			25.24	19.85	98.97	675
Iš viso (dienos davinio):			25.24	19.85	98.97	675

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	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	10.69	9.39	34.04	263
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	60.00	0.76	5.83	3.35	69
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:			16.99	25.16	81.61	621
Iš viso (dienos davinio):			16.99	25.16	81.61	621

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
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.62	6	45.73	275
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	60.00	0.89	3.16	2.29	41
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:			20.06	17.87	88.8	596
Iš viso (dienos davinio):			20.06	17.87	88.8	596

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	35.00	2.59	0.56	14.98	75
Daržovių troškinys su grikiiais (augalinis) (tausojojantis)	Aa-62	200.00	6.75	5.59	38.5	231
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.89	3.16	2.29	41
Marinuoti agurkai	38S	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:			19.6	14.78	110.68	654
Iš viso (dienos davinio):			19.6	14.78	110.68	654