

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
Varškės apkepas	A-45	200.00	27.48	20.89	45.82	481
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-1	20.00	0	0	0	0
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
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:			35.45	29.06	91.44	769
Iš viso (dienos davinio):			35.45	29.06	91.44	769

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
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	19.74	13.58	53.05	413
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.46	0.11	5.12	23
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			32.74	27.18	97.88	767
Iš viso (dienos davinio):			32.74	27.18	97.88	767

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
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	25.97	14.76	47.71	428
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
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:			35.26	30.32	86.35	759
Iš viso (dienos davinio):			35.26	30.32	86.35	759

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	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Varškės blynėliai	Ap-53	200.00	27.8	19.38	46.1	470
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			36.71	26.03	96.48	767
Iš viso (dienos davinio):			36.71	26.03	96.48	767

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	180.00	27.27	13.33	45.31	410
Sviesto ir grietinės padažas	SP	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Obuolys (-iai)	8A	125.00	0.5	0.5	16.25	72
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			31.95	31.48	90.16	772
Iš viso (dienos davinio):			31.95	31.48	90.16	772

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
Kepti varškėčiai	Ap-69	180.00	30.8	19.22	30.2	417
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
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:			37.22	23.82	81.19	688
Iš viso (dienos davinio):			37.22	23.82	81.19	688

Direktorė/-ius

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	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Varškės apkepas	A-45	180.00	24.73	18.8	41.24	433
Šviežios uogos	Už-4	30.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			31.87	28.15	82.21	710
Iš viso (dienos davinio):			31.87	28.15	82.21	710

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
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.42	15.17	52.43	396
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.3	22.96	104.81	703
Iš viso (dienos davinio):			19.3	22.96	104.81	703

2 Savaitė, Ketvirtadlenis

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
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	25.97	14.76	47.71	428
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.58	10	0.74	95
Kriaušė (-s)	8D	140.00	1.12	0.42	15.4	70
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Šviežios uogos	UŽ-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			32.26	32.19	85.9	762
Iš viso (dienos davinio):			32.26	32.19	85.9	762

Direktorė/-ius

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
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	25.02	17.44	41.49	423
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Trintos uogos	P-1	25.00	0.2	0.13	3.25	15
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
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			35.25	25.93	91.41	740
Iš viso (dienos davinio):			35.25	25.93	91.41	740

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	25.02	17.44	41.49	423
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			37.93	33.78	72.31	745
Iš viso (dienos davinio):			37.93	33.78	72.31	745

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
Lietiniai su varške	A-89	180.00	17.13	14.45	40.46	360
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			28.17	21.45	96.57	692
Iš viso (dienos davinio):			28.17	21.45	96.57	692

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.79	48.19	427
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			29.72	23.74	93.67	707
Iš viso (dienos davinio):			29.72	23.74	93.67	707

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
Blynėliai su obuoliais	Am-92	200.00	12.18	13.43	60.38	411
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.27	19.25	104.14	683
Iš viso (dienos davinio):			23.27	19.25	104.14	683

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	17.69	8.81	46.52	336
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Šviežios uogos	Už-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			27.06	27.26	93.84	729
Iš viso (dienos davinio):			27.06	27.26	93.84	729