

Radviliškio r. Šeduvos gimnazija

Pilies g. 17, Šeduva 82224, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

Direktorius/-ė

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	12.8	64
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.85	7.76	34	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:			22.98	21.68	82.12	616
Iš viso dienos davinio :			22.98	21.68	82.12	616

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	4.27	21
Daržovių troškinys su grikiiais (augalinis) (tausojojantis)	Aa-62	200.00	6.91	5.67	38.21	232
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	1	3.82	2.83	50
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:			19.47	22.84	86.99	631
Iš viso dienos davinio :			19.47	22.84	86.99	631

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.75	5.71	10.68	101
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Morkų blynėliai (augalinis)	Aa-57	180.00	9.58	10.66	40.57	297
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
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:			15.97	25.84	86.04	641
Iš viso dienos davinio :			15.97	25.84	86.04	641

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	3.67	5.56	12.21	114
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	10.36	5.39	45.21	271
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.7	4.77	3.61	60
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	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:			19.38	18.55	103.11	657
Iš viso dienos davinio :			19.38	18.55	103.11	657

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	8.53	43
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojojantis)	Aa-60	200.00	9.82	6.05	46.77	281
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:			16.13	17.52	109.43	660
Iš viso dienos davinio :			16.13	17.52	109.43	660

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	2.96	1.74	18.84	103
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Daržovių troškinys su griekiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.91	5.67	38.21	232
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.59	5.36	82
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:			16.8	17.94	95.97	613
Iš viso dienos davinio :			16.8	17.94	95.97	613

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine	Sr-2	150.00	2.32	7.8	11.58	126
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	10.36	5.39	45.21	271
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:			16.59	22.01	91.9	632
Iš viso dienos davinio :			16.59	22.01	91.9	632

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	1.43	6.71	7.5	96
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.24	5.89	35.54	240
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 (-ai)	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:			19.52	18.5	93.18	617
Iš viso dienos davinio :			19.52	18.5	93.18	617

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	4.02	6.86	16.83	145
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Morkų blynėliai (augalinis)	Aa-57	180.00	9.58	10.66	40.57	297
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
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:			17.11	26.2	84.05	640
Iš viso dienos davinio :			17.11	26.2	84.05	640

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	6.4	32
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojuantis)	Aa-58	200.00	13.85	7.76	34	261
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
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:			22.32	24.35	90.39	670
Iš viso dienos davinio :			22.32	24.35	90.39	670

3 Savaitė, Pirmadienis

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	1.43	6.71	7.5	96
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-63	200.00	2.83	9.5	18.23	170
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	5.72	4.33	72
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:			7.4	23.01	60.11	477
Iš viso dienos davinio :			7.4	23.01	60.11	477

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	4.76	5.65	17.43	140
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.85	7.76	34	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	0.83	3.18	2.36	41
Bananas (-ai)	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:			25.35	20.36	99.46	682
Iš viso dienos davinio :			25.35	20.36	99.46	682

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	6.4	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.24	5.89	35.54	240
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
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:			17.58	18.38	85.79	579
Iš viso dienos davinio :			17.58	18.38	85.79	579

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	1.16	5.71	7.93	88
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Daržovių troškinys su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.82	6.05	46.77	281
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.59	5.36	82
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	1	3.82	2.83	50
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:			16.89	21.87	86.56	611
Iš viso dienos davinio :			16.89	21.87	86.56	611

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	6.07	4.88	18.49	142
Ruginė duona	1ŠL	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.91	5.67	38.21	232
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	1	3.82	2.83	50
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Bananas (-ai)	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:			19.81	15.54	110.92	663
Iš viso dienos davinio :			19.81	15.54	110.92	663