

Radviliškio r. Šeduvos gimnazija

Pilies g. 17, Šeduva 82224, Lietuva
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.
(amžiaus grupė)

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	10.66	54
Varškės apkepas	Ap-45	200.00	23.84	18.38	37.82	412
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
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:			31.81	26.55	83.4	700
Iš viso dienos davinio :			31.81	26.55	83.4	700

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
Sklindžiai su varške	Ap-50	200.00	18.69	13.91	52.3	409
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
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:			31.85	27.55	98.82	771
Iš viso dienos davinio :			31.85	27.55	98.82	771

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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
Varškės spygliukai (tausojuantis)	Ap-48	180.00	26.06	14.67	42.13	405
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.84	123
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:			31.35	34.2	81.45	759
Iš viso dienos davinio :			31.35	34.2	81.45	759

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
Varškės blynėliai	Ap-53	200.00	27.54	19.26	43.71	458
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Bananas (-ai)	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:			36.78	25.94	96.15	765
Iš viso dienos davinio :			36.78	25.94	96.15	765

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
Virti varškėčiai (tausojojantis)	Ap-44	180.00	20.76	10.21	35.57	317
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.84	123
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:			26.39	31.24	88.09	739
Iš viso dienos davinio :			26.39	31.24	88.09	739

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.79	48.19	427
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
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:			29.81	20.36	98.87	698
Iš viso dienos davinio :			29.81	20.36	98.87	698

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	180.00	21.77	21.32	34.87	418
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:			28.91	30.67	75.81	695
Iš viso dienos davinio :			28.91	30.67	75.81	695

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
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.96	19.76	53.61	444
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
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:			18.25	27.19	105.21	739
Iš viso dienos davinio :			18.25	27.19	105.21	739

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	26.06	14.67	42.13	405
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.6	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
Iš viso:			32.58	32.14	80.01	740
Iš viso dienos davinio :			32.58	32.14	80.01	740

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
Lietiniai su varške	A-89	180.00	17.03	14.35	40.38	359
Trintos uogos	P-1	25.00	0.2	0.13	3.25	15
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 apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			27.26	22.84	90.28	676
Iš viso dienos davinio :			27.26	22.84	90.28	676

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	24.79	17.33	39.34	412
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
Iš viso:			30.18	25.34	73.37	642
Iš viso dienos davinio :			30.18	25.34	73.37	642

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	180.00	19.7	16.61	49.01	424
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			30.4	23.4	99.9	732
Iš viso dienos davinio :			30.4	23.4	99.9	732

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	4.27	21
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
Iš viso:			29.72	23.74	93.66	707
Iš viso dienos davinio :			29.72	23.74	93.66	707

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	180.00	10.3	13	55.03	378
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
Iš viso:			16.69	20.17	96.55	634
Iš viso dienos davinio :			16.69	20.17	96.55	634

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	17.8	8.85	47.14	339
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.84	123
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.13	27.32	94.49	732
Iš viso dienos davinio :			27.13	27.32	94.49	732