

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	4.47	4.90	9.33	99
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Varškės apkepas	Ap-45	200.00	23.85	18.38	37.82	412
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			31.82	26.51	83.99	702
Iš viso (dienos davinio):			31.82	26.51	83.99	702

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	9.13	12.59	23.71	245
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Sklindžiai su varške	Ap-50	200.00	18.15	13.90	51.58	404
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.40	13.00	0.40	120
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			30.90	40.20	88.01	837
Iš viso (dienos davinio):			30.9	40.2	88.01	837

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	1.79	5.67	11.59	105
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	180.00	18.57	21.16	35.14	405
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.16	27.86	75.22	656
Iš viso (dienos davinio):			26.16	27.86	75.22	656

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	5.54	12.75	116
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės blynėliai	Ap-53	200.00	27.57	19.26	43.71	458
Trinti persikai	P-2	40.00	0.31	0.24	6.06	28
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			36.55	25.99	93.26	753
Iš viso (dienos davinio):			36.55	25.99	93.26	753

1 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	150.00	3.05	6.95	23.68	169
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	180.00	20.76	10.21	35.58	317
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.56	122
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.39	31.20	88.49	740
Iš viso (dienos davinio):			26.39	31.2	88.49	740

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	2.95	1.71	19.14	104
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.78	48.92	430
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			29.80	20.01	99.90	699
Iš viso (dienes davinio):			29.8	20.01	99.9	699

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	2.31	7.76	12.27	128
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	180.00	21.77	21.32	71.23	564
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.54	30.55	110.73	832
Iš viso (dienos davinio):			28.54	30.55	110.73	832

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	1.42	6.68	7.76	97
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.97	19.77	53.63	444
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Bananas (-ai)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			20.19	27.76	104.33	748
Iš viso (dienos davinio):			20.19	27.76	104.33	748

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	150.00	4.05	6.82	17.78	149
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	26.10	14.67	36.94	384
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.60	10.00	0.74	95
Kriaušė (-s)	8D	140.00	0.56	18.20	0.56	168
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.10	49.88	60.93	821
Iš viso (dienos davinio):			32.1	49.88	60.93	821

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	5.55	6.87	19.87	164
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės ir grikių kepsneliai	Ap-49	180.00	21.61	15.74	42.09	396
Graikiškas jogurtas 2%		35.00	3.15	0.70	0.81	22
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			32.08	24.15	89.44	703
Iš viso (dienos davinio):			32.08	24.15	89.44	703

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 sriuba	Sr-11	150.00	9.70	15.17	9.00	211
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	24.81	17.33	39.34	413
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.90	18
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			37.74	33.64	70.61	736
Iš viso (dienos davinio):			37.74	33.64	70.61	736

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	4.75	5.61	18.01	142
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	180.00	19.70	16.61	49.01	424
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Bananas (-ai)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			30.39	23.35	100.48	734
Iš viso (dienos davinio):			30.39	23.35	100.48	734

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	2.05	6.83	15.53	132
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.78	48.92	430
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			29.72	23.39	94.85	709
Iš viso (dienos davinio):			29.72	23.39	94.85	709

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	1.19	5.68	8.56	90
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	180.00	10.30	13.00	55.03	378
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Kriaušė (-s)	8D	150.00	0.60	19.50	0.60	180
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			16.12	39.18	81.28	742
Iš viso (dienos davinio):			16.12	39.18	81.28	742

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.06	4.84	19.02	144
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	17.83	8.77	44.63	329
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.56	122
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.16	27.20	92.23	722
Iš viso (dienos davinio):			27.16	27.2	92.23	722