

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
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	24.75	6.11	3.83	169
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
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:			36.33	20.07	74.29	623
Iš viso dienos davinio :			36.33	20.07	74.29	623

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
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena	A-26	150.00	19.29	11.57	34.89	321
Česnakinis padažas	Pad-1	30.00	2.22	0.44	2.44	23
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.4	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.83	3.18	2.36	41
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:			34.9	32.03	91.69	795
Iš viso dienos davinio :			34.9	32.03	91.69	795

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
Troškinta lašiša (tausojojantis)	A-17	80.00	17.61	14.43	0.97	204
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
Cukinių, 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:			27.6	33.06	68.64	683
Iš viso dienos davinio :			27.6	33.06	68.64	683

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	160.00	17.6	19.88	31.32	375
Česnakinis padažas	Pad-1	40.00	2.96	0.58	3.25	30
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	5.72	4.33	72
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
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:			28.7	34.77	85.31	769
Iš viso dienos davinio :			28.7	34.77	85.31	769

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
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	16.91	13.54	0.74	192
Bulvių košė	Gar-4	100.00	2.59	8.22	14.44	142
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
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:			25.92	33.91	78.99	725
Iš viso dienos davinio :			25.92	33.91	78.99	725

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
Kiaulienos kukulis (tausojuantis)	A-34	100.00	20.77	9.96	5.99	197
Virti makaronai	Gar-6	80.00	5.2	3.8	29.88	175
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	100.00	0.8	0.2	11	49
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			34.72	25.77	83.86	706
Iš viso dienos davinio :			34.72	25.77	83.86	706

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
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojuantis)	A-42	120.00	15.95	14.78	3.37	210
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.63	0.14	22.64	102
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:			24.81	31.54	72.7	674
Iš viso dienos davinio :			24.81	31.54	72.7	674

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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	25.01	14.43	11.79	277
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.69	6.46	8.63	99
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
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:			35.57	33.3	81.99	770
Iš viso dienos davinio :			35.57	33.3	81.99	770

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
Kepta žuvis tešloje	A-87	120.00	27.74	8.54	9.27	225
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	3.02	2.65	23.16	129
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	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			38.16	26.74	77.08	702
Iš viso dienos davinio :			38.16	26.74	77.08	702

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
Kalakutienos kukulis (tausojojantis)	A-9	100.00	20.53	7.04	6.15	170
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.58	11.55	114
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	130.00	0.52	0.52	16.9	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.99	30.13	71.49	681
Iš viso dienos davinio :			30.99	30.13	71.49	681

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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Vištienos kukulis (tausojojantis)	A-6	100.00	19.9	7.72	3.65	164
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
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:			27.66	21.43	72.14	592
Iš viso dienos davinio :			27.66	21.43	72.14	592

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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.58	11.55	114
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.83	3.18	2.36	41
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:			32.01	27.23	74.87	673
Iš viso dienos davinio :			32.01	27.23	74.87	673

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
[daryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.72	10.64	1.9	214
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.66	4.47	68
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:			38.26	28	68.33	678
Iš viso dienos davinio :			38.26	28	68.33	678

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Lašišos iešmelis (tausojojantis)	A-23	100.00	21.91	19.92	1.39	272
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	100.00	2.92	0.15	25.15	114
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.66	4.47	68
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.83	3.18	2.36	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:			31.68	34.4	67.1	705
Iš viso dienos davinio :			31.68	34.4	67.1	705

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	16.13	7.07	41.35	294
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.54	15.71	1.01	148
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:			26.94	28.4	102.56	774
Iš viso dienos davinio :			26.94	28.4	102.56	774