

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
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	24.99	6.51	6.46	184
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:			36.57	20.47	76.92	638
Iš viso dienos davinio :			36.57	20.47	76.92	638

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
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	100.00	15.32	9.34	11.33	191
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	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:			29.28	30.15	71.66	675
Iš viso dienos davinio :			29.28	30.15	71.66	675

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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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:			28.97	26.94	71.29	644
Iš viso dienos davinio :			28.97	26.94	71.29	644

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
Žuvies piršteliai	A-21	110.00	24.97	9.08	7.96	213
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	5.72	4.33	72
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:			38.16	24.18	88.76	725
Iš viso dienos davinio :			38.16	24.18	88.76	725

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
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	15.81	8.23	26.57	244
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.84	123
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:			22.04	29.41	84.34	690
Iš viso dienos davinio :			22.04	29.41	84.34	690

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	IŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	18.78	16.63	4.85	244
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.63	0.14	22.64	102
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
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:			27.5	32.44	73.44	696
Iš viso dienos davinio :			27.5	32.44	73.44	696

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
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	100.00	24.04	15.53	8.9	272
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.69	6.46	8.63	99
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
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:			33.72	34.09	74.12	738
Iš viso dienos davinio :			33.72	34.09	74.12	738

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 šnicelis (tausojojantis)	A-4	100.00	16.68	9.51	10.49	194
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:			30.63	25.32	88.36	704
Iš viso dienos davinio :			30.63	25.32	88.36	704

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86	180.00	15.77	18.17	34.24	364
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:			22.93	33.63	75.59	697
Iš viso dienos davinio :			22.93	33.63	75.59	697

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	23.03	8.77	4.15	188
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	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.57	31.94	72.09	710
Iš viso dienos davinio :			33.57	31.94	72.09	710

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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	22.72	5.92	5.87	168
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:			30.48	19.63	74.36	596
Iš viso dienos davinio :			30.48	19.63	74.36	596

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojuantis)	A-65	140.00	24.16	7.67	9.23	203
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.71	5.21	2.46	60
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.58	11.55	114
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
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:			36.45	26.06	82.37	710
Iš viso dienos davinio :			36.45	26.06	82.37	710

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
Vištienos kepsnelis su kukurūzų dribsniais	A-10	100.00	16.57	15.85	9.16	246
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.85	0.36	2.03	19
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
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:			27.87	31.39	80.42	716
Iš viso dienos davinio :			27.87	31.39	80.42	716

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
Dešrelė tešloje	A-88	120.00	13.49	19.11	24.19	323
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.85	0.36	2.03	19
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.59	5.36	82
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:			22.24	34.65	65.54	663
Iš viso dienos davinio :			22.24	34.65	65.54	663

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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Plovas su kiauliena	A-11	200.00	14.37	6.8	28.98	235
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:			26.53	16.51	97.42	644
Iš viso dienos davinio :			26.53	16.51	97.42	644