

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	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.82	7.74	33.74	260
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	0.14	4.47	23
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:			22.96	16.03	82.45	566
Iš viso (dienos davinio):			22.96	16.03	82.45	566

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
Daržovių troškiny su grikiomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.90	5.67	38.02	231
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.83	5.16	2.36	59
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:			18.68	43.19	70.94	747
Iš viso (dienos davinio):			18.68	43.19	70.94	747

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
Morkų blynėliai (augalinis)	Aa-57	180.00	8.89	10.31	37.58	279
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	0.12	3.50	18
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	0.16	4.16	22
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:			15.34	16.69	84.63	550
Iš viso (dienos davinio):			15.34	16.69	84.63	550

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	10.35	5.39	45.02	270
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	0.11	3.61	18
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.66	2.13	5.08	42
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:			19.37	13.86	103.49	616
Iš viso (dienos davinio):			19.37	13.86	103.49	616

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	3.05	6.95	23.68	169
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.81	6.01	45.82	277
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.58	0.12	6.14	28
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
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:			16.17	14.18	109.56	631
Iš viso (dienos davinio):			16.17	14.18	109.56	631

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	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.90	5.67	38.02	231
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	0.16	4.16	22
Moliūgų salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-5	60.00	2.55	4.47	5.53	73
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:			16.80	12.49	96.92	567
Iš viso (dienos davinio):			16.8	12.49	96.92	567

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Lęšių maltinukai (2 vnt.) (augalinis)	Aa-61	140.00	12.18	7.61	30.60	240
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	0.14	4.47	23
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
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:			18.79	18.68	80.11	564
Iš viso (dienos davinio):			18.79	18.68	80.11	564

2 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.24	5.85	36.09	242
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.81	3.04	7.11	63
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			19.59	18.42	94.77	623
Iš viso (dienos davinio):			19.59	18.42	94.77	623

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	4.05	6.82	17.78	149
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Morkų blynėliai (augalinis)	Aa-57	180.00	8.89	10.31	37.58	279
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	0.12	3.50	18
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	0.13	3.47	18
Kriaušė (-s)	8D	120.00	0.48	15.60	0.48	144
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			15.99	33.25	69.85	643
Iš viso (dienos davinio):			15.99	33.25	69.85	643

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
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	10.35	5.39	45.02	270
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.69	0.14	7.37	34
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.50	0.11	3.55	17
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:			18.86	13.35	102.48	606
Iš viso (dienos davinio):			18.86	13.35	102.48	606

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	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-63	200.00	2.82	9.43	19.32	173
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.09	0.06	0.69	4
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:			16.70	25.98	68.41	574
Iš viso (dienos davinio):			16.7	25.98	68.41	574

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.82	7.74	33.74	260
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.81	3.04	7.11	63
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.69	4.30	1.97	49
Bananas (-ai)	7D	130.00	2.64	0.40	30.04	134
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			25.25	21.41	100.17	694
Iš viso (dienos davinio):			25.25	21.41	100.17	694

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.24	5.85	36.09	242
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.79	2.55	6.09	50
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	60.00	1.19	2.50	6.13	52
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:			17.63	18.00	87.38	582
Iš viso (dienos davinio):			17.63	18	87.38	582

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.81	6.01	45.82	277
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.55	4.47	5.53	73
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.83	5.16	2.36	59
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:			16.15	41.06	70.04	714
Iš viso (dienos davinio):			16.15	41.06	70.04	714

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	6.06	4.84	19.02	144
Ruginė duona	1ŠL	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.90	5.67	38.02	231
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.83	5.16	2.36	59
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.08	0.05	0.58	3
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			19.56	16.78	110.22	670
Iš viso (dienos davinio):			19.56	16.78	110.22	670