

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
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	24.74	6.11	3.34	167
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
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:			36.33	14.44	74.39	573
Iš viso (dienos davinio):			36.33	14.44	74.39	573

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
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena	A-26	150.00	8.93	11.48	35.53	281
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.40	3.58	12.80	89
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.69	4.30	1.97	49
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:			21.77	45.22	80.66	817
Iš viso (dienos davinio):			21.77	45.22	80.66	817

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
Troškinta lašiša (tausojuantis)	A-17	80.00	18.63	14.16	0.13	202
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.60	3.45	22.20	134
Cukinių, 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:			28.68	23.99	69.38	608
Iš viso (dienos davinio):			28.68	23.99	69.38	608

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis)	A-31	100.00	18.25	10.39	2.39	176
Virti griekiai	Gar-5	100.00	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.79	2.55	6.09	50
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:			32.58	20.54	90.31	676
Iš viso (dienos davinio):			32.58	20.54	90.31	676

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
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	16.87	13.53	0.31	190
Virta bolivinė balanda	Gar-8	100.00	4.20	1.83	17.91	105
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.69	0.14	7.37	34
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:			27.54	23.55	83.19	655
Iš viso (dienos davinio):			27.54	23.55	83.19	655

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
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	100.00	18.26	12.59	1.57	193
Virti makaronai	Gar-6	80.00	4.31	3.30	30.31	168
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	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			31.33	22.55	81.01	652
Iš viso (dienos davinio):			31.33	22.55	81.01	652

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
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	15.94	14.77	3.19	209
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
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:			24.42	25.80	71.06	614
Iš viso (dienos davinio):			24.42	25.8	71.06	614

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	4.48	14.07	8.55	179
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.69	6.43	9.30	102
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	1.81	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:			15.11	32.87	80.46	678
Iš viso (dienos davinio):			15.11	32.87	80.46	678

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
Kapotos žuvies kepsneliai	A-18	110.00	18.41	9.49	25.52	261
Virta bolivinė balanda	Gar-8	70.00	2.94	1.28	12.54	73
Cukinių, 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	150.00	0.60	19.50	0.60	180
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.57	37.61	70.45	735
Iš viso (dienos davinio):			28.57	37.61	70.45	735

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
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	A-9	100.00	19.30	6.43	1.04	139
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.51	12.82	118
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	130.00	0.52	0.52	16.90	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			29.80	20.82	68.72	581
Iš viso (dienos davinio):			29.8	20.82	68.72	581

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	100.00	19.31	7.43	1.31	149
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	2.54	0.11	22.03	99
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	0.11	3.61	18
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:			34.85	23.91	67.44	624
Iš viso (dienos davinio):			34.85	23.91	67.44	624

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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.46	14.58	6.66	236
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.51	12.82	118
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.51	2.53	5.93	53
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.69	4.30	1.97	49
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:			32.05	34.16	77.80	747
Iš viso (dienos davinio):			32.05	34.16	77.8	747

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
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.69	10.64	1.72	213
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Moliūgų salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-5	50.00	2.13	3.73	4.61	61
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:			38.30	26.73	69.29	671
Iš viso (dienos davinio):			38.3	26.73	69.29	671

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	100.00	19.32	15.49	4.63	235
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
Moliūgų salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-5	60.00	2.55	4.47	5.53	73
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.69	4.30	1.97	49
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:			28.50	49.88	53.21	776
Iš viso (dienos davinio):			28.5	49.88	53.21	776

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	14.97	9.01	31.67	268
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.54	15.71	0.68	146
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:			25.78	30.30	93.08	748
Iš viso (dienos davinio):			25.78	30.3	93.08	748