

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
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	25.10	6.48	7.47	189
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:			36.69	14.81	78.52	594
Iš viso (dienos davinio):			36.69	14.81	78.52	594

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
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	100.00	5.92	8.91	8.32	137
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	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:			19.10	50.01	54.04	743
Iš viso (dienos davinio):			19.1	50.01	54.04	743

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
Lašišos iešmelis (tausojantis)	A-23	80.00	18.54	15.66	0.30	216
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	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:			28.23	25.15	67.33	609
Iš viso (dienos davinio):			28.23	25.15	67.33	609

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 iešmelis (tausojantis)	A-8	100.00	22.97	10.65	0.45	190
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
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:			36.16	20.13	81.82	653
Iš viso (dienos davinio):			36.16	20.13	81.82	653

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
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	14.16	7.13	23.61	215
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.56	122
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:			20.39	28.27	81.77	663
Iš viso (dienos davinio):			20.39	28.27	81.77	663

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 šnicelis (tausojuantis)	A-4	100.00	15.43	11.81	9.81	207
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 saulėgrąžų 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:			28.50	21.77	89.25	667
Iš viso (dienos davinio):			28.5	21.77	89.25	667

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
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	17.63	16.06	0.34	216
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	0.12	3.73	19
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:			25.96	27.07	67.47	617
Iš viso (dienos davinio):			25.96	27.07	67.47	617

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
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.69	6.43	9.30	102
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.51	2.53	5.93	53
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:			9.74	18.49	66.80	473
Iš viso (dienos davinio):			9.74	18.49	66.8	473

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
Žuvies apkepas (tausojuantis)	A-19	200.00	25.87	14.25	36.43	377
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:			32.97	37.19	68.70	741
Iš viso (dienos davinio):			32.97	37.19	68.7	741

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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	22.96	8.75	3.85	186
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	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			33.54	23.22	74.13	640
Iš viso (dienos davinio):			33.54	23.22	74.13	640

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
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	22.82	5.89	6.79	171
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:			38.36	22.37	72.92	646
Iš viso (dienos davinio):			38.36	22.37	72.92	646

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
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojantis)	A-65	140.00	22.18	11.18	7.10	218
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.71	5.21	2.30	59
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.51	12.82	118
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.08	0.05	0.58	3
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
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:			34.39	29.39	81.36	728
Iš viso (dienos davinio):			34.39	29.39	81.36	728

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
Grikių apkepas su vištiena ir brokoliais	A-41	200.00	20.71	18.38	22.49	338
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.66	2.13	5.08	42
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:			26.97	30.11	72.77	670
Iš viso (dienos davinio):			26.97	30.11	72.77	670

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
Žuvies piršteliai	A-21	80.00	18.16	6.60	5.64	155
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:			27.71	41.07	56.35	706
Iš viso (dienos davinio):			27.71	41.07	56.35	706

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Plovas su kiauliena	A-11	200.00	13.35	8.54	28.11	243
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:			25.27	19.49	96.04	661
Iš viso (dienos davinio):			25.27	19.49	96.04	661