

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla

Tilto g. 32, Grinkiškis, Radviliškio r. sav.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

Direktorius/-ė

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	4.93	8.72	97
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	28.64	7.08	3.73	193
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	2.12	1.81	30
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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			38.58	20.9	67.94	614
Iš viso (dienos davinio):			38.58	20.9	67.94	614

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Troškinta jautiena (tausojojantis)	A-25	115.00	28.66	14.76	5.3	269
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	90.00	1.8	4.68	14.85	109
Agurkų lazdelės	Už-1	60.00	0.5	0.13	1.45	9
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.58	3.49	2.68	44
Kriaušė (-ės)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			37.92	26.94	51.32	599
Iš viso (dienos davinio):			37.92	26.94	51.32	599

Direktorius/-ė

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	1.56	5.68	11.32	103
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojuantis)	A-17	80.00	18.38	14.97	1	212
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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			28.19	33.57	69.4	692
Iš viso (dienos davinio):			28.19	33.57	69.4	692

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su grietine	Sr-14	150.00	2.08	5.8	9.94	100
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	150.00	20.74	24.08	22.67	390
Česnakinis padažas	Pad-1	30.00	1.92	0.38	2.86	23
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	4.6	4.22	62
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:			29.21	37.89	73.89	753
Iš viso (dienos davinio):			29.21	37.89	73.89	753

Direktorius/-ė

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	3.1	11.67	23.67	212
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	22.96	12.07	0.74	203
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.68	3.35	5.28	54
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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			30.81	34.62	71.01	719
Iš viso (dienos davinio):			30.81	34.62	71.01	719

Direktorius/-ė

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	2.68	1.76	19.1	103
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	100.00	20.78	12.66	6.02	221
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			29.74	26	69.49	631
Iš viso (dienos davinio):			29.74	26	69.49	631

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojojantis)	A-42	120.00	16.85	11.72	3.37	186
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	5.73	4.47	73
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	2.12	1.81	30
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			26.94	23.96	70.24	604
Iš viso (dienos davinio):			26.94	23.96	70.24	604

Direktorius/-ė

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	1.22	6.66	7.78	96
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Maltas jautienos kepsnys (tausojuantis)	A-24	90.00	22.51	12.99	10.61	249
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	1.05	8.1	4.66	96
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
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:			31.65	37.84	73.1	760
Iš viso (dienos davinio):			31.65	37.84	73.1	760

Direktorius/-ė

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	3.83	6.83	17.47	147
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	26.49	5.61	7.85	188
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	3.02	2.65	23.16	129
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
Kriaušė (-ės)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			36.88	24.47	76.97	676
Iš viso (dienos davinio):			36.88	24.47	76.97	676

Direktorius/-ė

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	6.9	19.27	161
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	100.00	24.51	14.25	0.93	230
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
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:			35.27	29.43	78.96	722
Iš viso (dienos davinio):			35.27	29.43	78.96	722

Direktorius/-ė

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	1.22	6.66	7.78	96
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	100.00	16.58	10.8	3.96	179
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	4.6	4.22	62
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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			23.53	23.41	73.32	598
Iš viso (dienos davinio):			23.53	23.41	73.32	598

Direktorius/-ė

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 grietine	Sr-6	150.00	4.55	6.89	17.08	149
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	28.79	10	5.84	229
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	1.05	8.1	4.66	96
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
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:			40.19	32.33	72.71	743
Iš viso (dienos davinio):			40.19	32.33	72.71	743

Direktorius/-ė

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	2.04	6.85	14.98	130
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.77	9.24	1.95	202
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			37.35	24.55	72.09	659
Iš viso (dienos davinio):			37.35	24.55	72.09	659

Direktorius/-ė

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	1.27	5.69	8.2	89
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	100.00	18.37	15.77	6.81	243
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	60.00	2.21	2.39	8.77	65
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.85	3.15	2.19	41
Kriaušė (-ės)	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:			27.43	27.95	74.35	659
Iš viso (dienos davinio):			27.43	27.95	74.35	659

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	17.13	9.12	43.33	324
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.51	15.71	1.01	147
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			26.26	28.9	95.01	745
Iš viso (dienos davinio):			26.26	28.9	95.01	745