

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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	25.34	7.24	6.48	192
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
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:			36.24	21.24	77.46	646
Iš viso (dienos davinio):			36.24	21.24	77.46	646

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
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	110.00	16.61	10.36	12.46	210
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
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.58	3.49	2.68	44
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:			25.79	21.63	60.44	540
Iš viso (dienos davinio):			25.79	21.63	60.44	540

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	28.79	10	5.84	229
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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:			37.87	28.18	69.89	685
Iš viso (dienos davinio):			37.87	28.18	69.89	685

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies piršteliai	A-21	110.00	28.68	7.43	8.1	214
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	4.6	4.22	62
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:			40.28	21.65	86.52	702
Iš viso (dienos davinio):			40.28	21.65	86.52	702

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	15.15	8.51	26.6	244
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			21.41	34.37	85.12	735
Iš viso (dienos davinio):			21.41	34.37	85.12	735

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos šnicelis (tausojojantis)	A-4	100.00	18.23	9.39	7.61	188
Bulvių košė	Gar-4	90.00	2.34	7.42	13.01	128
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:			27.08	23.48	70.39	601
Iš viso (dienos davinio):			27.08	23.48	70.39	601

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
Vištienos maltinis (tausojojantis)	A-37	100.00	19.76	13.29	4.85	218
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	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:			29.71	24.58	70.98	624
Iš viso (dienos davinio):			29.71	24.58	70.98	624

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	100.00	24.05	15.54	8.91	272
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	60.00	1.26	9.72	5.59	115
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:			33.89	41.65	78.04	823
Iš viso (dienos davinio):			33.89	41.65	78.04	823

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
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86.1	170.00	16.68	24.21	25.36	386
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 (-ės)	8D	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			23.66	39.64	67.44	721
Iš viso (dienos davinio):			23.66	39.64	67.44	721

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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	23.02	8.77	4.15	188
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	60.00	0.59	5.72	4.25	71
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:			33.95	24.98	85.48	703
Iš viso (dienos davinio):			33.95	24.98	85.48	703

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
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	23.04	6.58	5.89	175
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.7	3.84	3.52	51
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:			29.63	18.41	72.04	572
Iš viso (dienos davinio):			29.63	18.41	72.04	572

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
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojuantis)	A-65	140.00	24.05	10.81	9.33	231
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.55	5.18	2.83	60
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	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:			35.98	30.42	82.51	748
Iš viso (dienos davinio):			35.98	30.42	82.51	748

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos kepsnelis su kukurūzų dribsniais	A-10	100.00	17.48	12.75	9.16	221
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			28.52	28.22	80.77	691
Iš viso (dienos davinio):			28.52	28.22	80.77	691

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Dešrelė tešloje	A-88	120.00	13.39	19.11	24.07	322
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	19
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	60.00	2.21	2.39	8.77	65
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.71	2.63	1.83	34
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:			21.55	30.83	68.92	639
Iš viso (dienos davinio):			21.55	30.83	68.92	639

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
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Plovas su kiauliena	A-11	200.00	13.61	8.39	29.77	249
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.85	3.15	2.19	41
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	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			25.08	16.12	94.44	623
Iš viso (dienos davinio):			25.08	16.12	94.44	623