

Radviliškio r. Baisogalos gimnazijos Pociūnėlių skyrius

Dotnuvos g. 1, Pociūnėlių mstl., Radviliškio r.

(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	1.4	1.99	8.56	58
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	24.27	6.2	6.41	179
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.93	2.16	1.86	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.88	6.13	3.92	74
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			31.3	17.69	78.54	599
Iš viso (dienos davinio):			31.3	17.69	78.54	599

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	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	150.00	9.15	12.62	23.17	243
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	100.00	14.63	8.95	11.23	184
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.41	3.64	11.51	84
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.92	3.18	2.18	41
Kriaušės	8D	150.00	1.37	0.51	18.81	85
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			28.26	29.08	70.9	658
Iš viso (dienos davinio):			28.26	29.08	70.9	658

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	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	4.85	2.64	15.88	107
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	18.39	7.72	5.7	166
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	4.92	3.11	59
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.43	3.1	56
Apelsinai	9D	150.00	1.79	0.45	24.59	110
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			29.87	23.3	73.07	621
Iš viso (dienos davinio):			29.87	23.3	73.07	621

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	
Pieniška daržovių sriuba	Sr-14	150.00	3.71	5.61	12.26	114
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Žuvies piršteliai	A-21	110.00	28.04	6.78	7.99	205
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.83	6.13	3.77	74
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananai	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			40.36	22.13	83.41	694
Iš viso (dienos davinio):			40.36	22.13	83.41	694

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	3.04	6.99	22.87	167
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	10.48	5.32	19.83	169
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.74	123
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			16.04	26.54	80.57	625
Iš viso (dienos davinio):			16.04	26.54	80.57	625

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	1.77	19.12	103
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Kiaulienos šnicelis (tausojojantis)	A-4	100.00	21.69	10.73	8.98	219
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.43	3.1	56
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.66	5.26	82
Apelsinai	9D	100.00	1.19	0.3	16.39	73
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			31.73	29.6	68.85	669
Iš viso (dienos davinio):			31.73	29.6	68.85	669

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	
Trinta špinatų sriuba su grietine	Sr-2	150.00	2.34	7.8	11.52	126
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	18.65	12.23	4.79	204
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.2	23.18	103
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.74	5.11	3.27	62
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.93	2.16	1.86	31
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			26.07	28.47	75.68	663
Iš viso (dienos davinio):			26.07	28.47	75.68	663

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	6.67	7.8	96
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Jautienos kukulis su sūriu (tausojuantis)	A-28	100.00	23.36	15.07	7.77	260
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.93	2.16	1.86	31
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Bananai	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			32.2	33.48	69.63	709
Iš viso (dienos davinio):			32.2	33.48	69.63	709

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	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	4.85	2.64	15.88	107
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86	180.00	14.13	15.23	32.95	325
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.92	3.11	59
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.69	2.59	47
Kriaušės	8D	120.00	1.09	0.41	15.05	68
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			21.52	26.92	70.29	610
Iš viso (dienos davinio):			21.52	26.92	70.29	610

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	6.91	19.29	162
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	23.02	8.77	4.15	188
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.49	5.11	3.09	60
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			33	24.45	84.15	689
Iš viso (dienos davinio):			33	24.45	84.15	689

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	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	150.00	4.78	5.66	17.44	140
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	22.06	5.64	5.83	162
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.83	6.13	3.77	74
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0	0	0	0
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			31.27	18.62	82.32	622
Iš viso (dienos davinio):			31.27	18.62	82.32	622

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	
Trinta pievagrybių sriuba	Sr-11	150.00	10.12	15.52	8.48	214
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojuantis)	A-65	140.00	23.02	9.79	9.14	217
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.58	5.18	2.72	60
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0	0	0	0
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Bananai	7D	130.00	2.64	0.4	30.04	134
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			39.5	37.71	67.59	768
Iš viso (dienos davinio):			39.5	37.71	67.59	768

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	0.00	0	0	0	0
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Grikių apkepas su vištiena ir brokoliais	A-41	200.00	21.35	16.32	22.61	323
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	1.09	2.47	5.27	48
Apelsinai	9D	150.00	1.79	0.45	24.59	110
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			25.37	21.48	60.69	538
Iš viso (dienos davinio):			25.37	21.48	60.69	538

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	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	4.85	2.64	15.88	107
Dešrelė tešloje	A-88	120.00	12.27	17.94	24.12	307
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	19
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.66	5.26	82
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.77	2.65	1.82	34
Kriaušės	8D	150.00	1.37	0.51	18.81	85
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			23.48	29.73	69.42	639
Iš viso (dienos davinio):			23.48	29.73	69.42	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	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.13	4.86	18.45	142
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Plovas su kiauliena	A-11	200.00	13.61	8.4	29.79	249
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.92	3.18	2.18	41
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0	0	0	0
Bananai	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			24.46	17.07	89.9	611
Iš viso (dienos davinio):			24.46	17.07	89.9	611