

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
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	23.19	6.71	3.49	167
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:			30.22	18.2	75.62	587
Iš viso (dienos davinio):			30.22	18.2	75.62	587

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
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena	A-26	150.00	19.04	11.52	35.21	321
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	50.00	0.77	2.65	1.82	34
Kriaušės	8D	100.00	0.91	0.34	12.54	57
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			32.06	30.95	88.25	760
Iš viso (dienos davinio):			32.06	30.95	88.25	760

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
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	85.00	18.32	15.05	1	213
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
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:			30.16	30.97	70.59	682
Iš viso (dienos davinio):			30.16	30.97	70.59	682

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	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	170.00	16.84	15.56	33.25	340
Česnakinis padažas	Pad-1	40.00	2.56	0.5	3.81	30
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.83	6.13	3.77	74
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			27.13	30.73	85.04	725
Iš viso (dienos davinio):			27.13	30.73	85.04	725

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
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	23.29	12.2	0.66	206
Bulvių košė	Gar-4	100.00	2.6	8.24	14.46	142
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.63	4.34	6.49	68
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:			31.63	32.91	81.61	749
Iš viso (dienos davinio):			31.63	32.91	81.61	749

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 kukulis (tausojojantis)	A-34	100.00	19.93	11.83	5.95	210
Bulvių košė	Gar-4	100.00	2.6	8.24	14.46	142
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:			30.49	32.35	68.71	688
Iš viso (dienos davinio):			30.49	32.35	68.71	688

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
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	16.87	11.72	3.31	186
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.2	23.18	103
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.88	6.13	3.92	74
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:			24.43	28.98	74.85	658
Iš viso (dienos davinio):			24.43	28.98	74.85	658

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	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Maltas jautienos kepsnys (tausojuantis)	A-24	100.00	24.32	13.73	11.59	267
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.78	1.8	1.55	26
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
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:			33.58	32.34	75.83	729
Iš viso (dienos davinio):			33.58	32.34	75.83	729

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
Kepta žuvis tešloje	A-87	120.00	30.86	5.85	9.36	214
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	3.02	2.65	23.16	129
Cukinijų, 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	150.00	1.37	0.51	18.81	85
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			41.55	20.29	73.62	643
Iš viso (dienos davinio):			41.55	20.29	73.62	643

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
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	100.00	24.51	14.25	0.93	230
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	130.00	0.74	0.74	24.17	106
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			34.37	29.81	77.21	715
Iš viso (dienos davinio):			34.37	29.81	77.21	715

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
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	100.00	20.09	12.98	6.05	221
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.69	5.11	3.15	61
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:			29.16	24.94	81.92	669
Iš viso (dienos davinio):			29.16	24.94	81.92	669

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	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	18.39	7.72	5.7	166
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.77	2.65	1.82	34
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			35.19	35.39	58.75	694
Iš viso (dienos davinio):			35.19	35.39	58.75	694

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	5.94	14.76	121
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.78	9.24	1.92	202
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.72	4.38	68
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:			38.17	25.69	71.85	671
Iš viso (dienos davinio):			38.17	25.69	71.85	671

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
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	100.00	17.85	15.12	6.71	234
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.2	23.18	103
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:			29.54	26.8	72.81	651
Iš viso (dienos davinio):			29.54	26.8	72.81	651

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	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	15.13	7.94	41.07	296
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.54	15.71	0.89	147
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:			25.32	29.09	98.25	756
Iš viso (dienos davinio):			25.32	29.09	98.25	756