

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
Varškės apkepas	Ap-45	200.00	27.43	18.43	32.22	404
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
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:			31.44	23.64	79.52	657
Iš viso (dienos davinio):			31.44	23.64	79.52	657

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Sklindžiai su varške	Ap-50	200.00	18.85	12.14	58.76	420
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			31.69	25.72	104.54	776
Iš viso (dienos davinio):			31.69	25.72	104.54	776

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	1.54	5.67	10.98	101
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Varškės spygliukai (tausojuantis)	Ap-48	180.00	22.28	11.22	47.5	380
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.74	123
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:			26.81	30.59	88.62	737
Iš viso (dienos davinio):			26.81	30.59	88.62	737

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	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Varškės blynėliai	Ap-53	200.00	25.89	17.54	45.99	445
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			34.13	24.04	92.79	724
Iš viso (dienos davinio):			34.13	24.04	92.79	724

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
Virti varškėčiai (tausojojantis)	Ap-44	180.00	25.79	11.92	45.23	391
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.74	123
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:			30.75	32.99	100.72	823
Iš viso (dienos davinio):			30.75	32.99	100.72	823

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
Kepti varškėčiai	Ap-69	180.00	32.5	19.7	33.46	441
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
Apelsinai	9D	150.00	1.79	0.45	24.59	110
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			38.61	24.24	87.64	723
Iš viso (dienos davinio):			38.61	24.24	87.64	723

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
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	180.00	18.56	18.48	41.16	405
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			24.93	27.85	84.43	688
Iš viso (dienos davinio):			24.93	27.85	84.43	688

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
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	10.92	10.97	55.3	364
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			17.13	18.61	104.1	652
Iš viso (dienos davinio):			17.13	18.61	104.1	652

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	3.81	6.82	17.13	145
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Varškės spygliukai (tausojuantis)	Ap-48	180.00	22.28	11.22	47.5	380
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.58	10	0.74	95
Kriaušės	8D	140.00	1.27	0.48	17.56	80
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			28.27	28.6	85.28	712
Iš viso (dienos davinio):			28.27	28.6	85.28	712

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
Lietiniai su varške	A-89	180.00	14.32	11.76	40.3	324
Graikiškas jogurtas 2%		35.00	3.15	0.7	0.81	22
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:			24.39	20.33	91.9	648
Iš viso (dienos davinio):			24.39	20.33	91.9	648

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	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	23.3	15.79	41.39	401
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Obuoliai	8A	100.00	0.57	0.57	18.59	82
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			31.16	22.68	84.95	669
Iš viso (dienos davinio):			31.16	22.68	84.95	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	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	180.00	18.25	15.22	49.01	406
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			34.01	31.81	89.52	780
Iš viso (dienos davinio):			34.01	31.81	89.52	780

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	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Kepti varškėčiai	Ap-69	180.00	32.5	19.7	33.46	441
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			39.23	26.76	84.15	734
Iš viso (dienos davinio):			39.23	26.76	84.15	734

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	1.25	5.68	7.86	88
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Blynėliai su obuoliais	Am-92	180.00	9.11	11.82	54.23	360
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			14.63	18.76	91.81	595
Iš viso (dienos davinio):			14.63	18.76	91.81	595

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	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	16.53	7.65	46.96	323
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.09	0.74	123
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			25.47	25.99	91.61	702
Iš viso (dienos davinio):			25.47	25.99	91.61	702