

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	30.00	0.84	0.15	4.92	24
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.83	7.76	33.86	261
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:			18.79	19.08	81.72	574
Iš viso (dienos davinio):			18.79	19.08	81.72	574

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
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	1.35	1.12	7.69	46
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:			13.57	17.61	55.85	436
Iš viso (dienos davinio):			13.57	17.61	55.85	436

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
Morkų blynėliai (augalinis)	Aa-57	180.00	5.98	7	40.3	248
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:			11.61	22.63	86.89	598
Iš viso (dienos davinio):			11.61	22.63	86.89	598

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
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojuantis)	Aa-59	200.00	9.49	4.73	53.04	293
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.69	5.11	3.15	61
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:			17.64	18.07	105.66	656
Iš viso (dienos davinio):			17.64	18.07	105.66	656

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
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.64	5.98	45.67	275
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.53	3.62	5.41	56
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:			15.28	17.73	111.08	665
Iš viso (dienos davinio):			15.28	17.73	111.08	665

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	30.00	0.84	0.15	4.92	24
Daržovių troškinys su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	1.35	1.12	7.69	46
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	150.00	1.79	0.45	24.59	110
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			10.19	13.6	65.83	426
Iš viso (dienos davinio):			10.19	13.6	65.83	426

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	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Lęšių maltinukai (2 vnt.) (augalinis)	Aa-61	140.00	10.11	5.61	30.62	213
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:			15.87	22.72	80.62	590
Iš viso (dienos davinio):			15.87	22.72	80.62	590

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
Daržovių troškinys su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.28	9.48	35.47	272
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.93	2.16	1.86	31
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:			18.71	21.92	89.74	631
Iš viso (dienos davinio):			18.71	21.92	89.74	631

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	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Morkų blynėliai (augalinis)	Aa-57	180.00	5.98	7	40.3	248
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	120.00	1.09	0.41	15.05	68
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			12.75	22.95	81.35	583
Iš viso (dienos davinio):			12.75	22.95	81.35	583

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
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojuantis)	Aa-59	200.00	9.49	4.73	53.04	293
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:			17.7	20.26	112.97	705
Iš viso (dienos davinio):			17.7	20.26	112.97	705

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	35.00	0.98	0.18	5.74	29
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-63	200.00	2.97	9.45	18.06	169
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:			10.47	22.31	73.61	537
Iš viso (dienos davinio):			10.47	22.31	73.61	537

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
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.83	7.76	33.86	261
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.77	2.65	1.82	34
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:			29.73	29.49	84.96	724
Iš viso (dienos davinio):			29.73	29.49	84.96	724

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
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.28	9.48	35.47	272
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	1.09	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:			17.47	21	89.31	616
Iš viso (dienos davinio):			17.47	21	89.31	616

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	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.64	5.98	45.67	275
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.66	5.26	82
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:			16.22	21.11	83.39	588
Iš viso (dienos davinio):			16.22	21.11	83.39	588

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	35.00	0.98	0.18	5.74	29
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	1.35	1.12	7.69	46
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:			12.48	9.84	69.44	416
Iš viso (dienos davinio):			12.48	9.84	69.44	416