

Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija

Dariaus ir Girėno 30, Šiaulėnai, Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

-

(amžiaus grupė)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine)	7S	150.00	1.48	4.96	8.05	83
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu	23A	100.00	27.51	20.25	2.44	302
Virtos bulvės	1Gar	100.00	2.06	0.11	18.84	85
Kopūstų salotos	1S	100.00	1.30	9.60	6.24	117
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Sultys	2379/2380	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Iš viso:			34.94	36.20	81.53	792
Iš viso (dienos davinio):			34.94	36.2	81.53	792

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis, grietinė 30 proc.	17S	150.00	3.64	5.03	14.23	117
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepta paukštienos file	30A	100.00	24.35	6.98	8.25	193
Biri ryžių kruopų košė	5G	50.00	1.67	2.08	14.42	83
Morkų salotos su česnakais	11S	50.00	0.54	4.82	4.58	64
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Jogurtas geriamas	jog-1	330.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			32.58	19.63	64.36	564
Iš viso (dienos davinio):			32.58	19.63	64.36	564

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	11Sr	150.00	2.35	5.68	9.53	99
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Maltas jautienos kepsnys	21A	100.00	5.40	18.44	1.13	192
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50.00	1.62	2.30	12.41	77
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Iš viso:			13.53	27.31	58.29	533
Iš viso (dienos davinio):			13.53	27.31	58.29	533

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	25Sr	150.00	4.26	4.48	13.41	111
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiauliena su troškintais kopūstais	6A	150.00	18.41	35.35	6.28	417
Virtos bulvės	1Gar	100.00	2.06	0.11	18.84	85
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Sultys	2379/2380	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Sultys apelsinų	sult-8	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			27.22	40.66	80.06	795
Iš viso (dienos davinio):			27.22	40.66	80.06	795

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (perlinės kr.) grietine	15Sr-1	150.00	1.42	4.98	10.68	93
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Maltas žuvies kepsnys	42A	100.00	20.41	11.87	10.34	230
Bulvių košė su pienu	3Gar	100.00	2.25	3.80	16.17	108
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	50.00	1.41	2.59	6.57	55
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Varškės desertas	vars-6	150.00	10.05	11.40	34.50	281
Iš viso:			38.02	35.52	103.12	884
Iš viso (dienos davinio):			38.02	35.52	103.12	884

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais, grietine	13Sr	150.00	1.61	4.94	9.54	89
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos šnicelis	2011/9	80.00	16.84	12.75	6.95	210
Bulvių košė su pienu	3Gar	100.00	2.25	3.80	16.17	108
Salotos su kopūstais, pomidorais	24S	50.00	0.67	4.80	2.73	57
Ridikėliai	39s	50.00	0.55	0.05	1.95	10
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Jogurtas geriamas	jog-1	330.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.86	27.06	59.64	578
Iš viso (dienos davinio):			23.86	27.06	59.64	578

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine	1Sr	150.00	1.52	4.91	10.19	91
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Keptos paukštienos šlaunelės	31A	100.00	24.15	16.59	0.56	248
Biri ryžių kruopų košė	5G	50.00	1.67	2.08	14.42	83
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	50.00	0.43	4.85	4.83	65
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Iš viso:			31.74	29.16	63.56	644
Iš viso (dienos davinio):			31.74	29.16	63.56	644

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, grietine	17Sr	150.00	3.61	3.58	14.37	104
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos maltinukai	27A	100.00	4.77	11.79	18.26	198
Virti makaronai	8Gar	50.00	4.10	4.10	28.80	169
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Iš viso:			15.01	20.29	85.46	584
Iš viso (dienos davinio):			15.01	20.29	85.46	584

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba su grietine	16Sr	150.00	3.63	3.34	14.20	101
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Balandėliai su mėsa	63A	200.00	16.18	19.87	15.42	305
Virtos bulvės	1Gar	100.00	2.06	0.11	18.84	85
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Iš viso:			24.55	23.74	69.14	588
Iš viso (dienos davinio):			24.55	23.74	69.14	588

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	26S	150.00	3.43	4.41	11.11	98
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta žuvis su daržovėmis	39A	100.00	11.55	2.89	4.68	91
Virtos bulvės	1Gar	100.00	2.06	0.11	18.84	85
Burokėlių salotos su mar. agurkais, pupelėmis	21S	50.00	1.34	3.61	4.96	58
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Jogurtas geriamas	jog-1	330.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			20.76	11.84	63.17	442
Iš viso (dienos davinio):			20.76	11.84	63.17	442

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžių) sriuba su grietine	15S	150.00	1.36	4.90	10.76	93
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta mėsa su padažu	1A	100.00	18.67	14.15	5.14	223
Virtos bulvės	1Gar	100.00	2.06	0.11	18.84	85
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Iš viso:			24.22	19.74	46.85	462
Iš viso (dienos davinio):			24.22	19.74	46.85	462

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, (grietine)	2Sr	150.00	2.78	5.00	13.13	109
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Paukštienos kukuliai	35A	100.00	25.27	6.06	3.50	170
Biri ryžių kruopų košė	5G	50.00	1.67	2.08	14.42	83
Kopūstų, agurkų salotos	3S	50.00	0.72	2.48	3.18	38
Ridikėliai	39s	50.00	0.55	0.05	1.95	10
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Kriaušės	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Sultys	2379/2380	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Iš viso:			33.18	16.75	80.29	605
Iš viso (dienos davinio):			33.18	16.75	80.29	605

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba su grietine	14Sr	150.00	2.35	5.71	12.58	111
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos - kiaulienos maltinis	16A	100.00	13.37	13.42	11.19	219
Virti makaronai	8Gar	50.00	4.10	4.10	28.80	169
Raugintų kopūstų salotos	10S	50.00	0.40	5.02	2.18	56
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Jogurtas BIFI ACTIVE	JOG-5	200.00	6.20	4.00	24.00	157
Iš viso:			28.45	33.07	101.43	817
Iš viso (dienos davinio):			28.45	33.07	101.43	817

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150.00	3.87	4.39	12.79	106
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta paukštiena	29A	100.00	24.16	6.28	4.61	172
Bulvių košė su pienu	3Gar	100.00	2.25	3.80	16.17	108
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Sultys	2379/2380	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Iš viso:			33.17	15.29	76.25	575
Iš viso (dienos davinio):			33.17	15.29	76.25	575

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (perlinės kr.) grietine	12Sr-3	100.00	1.60	3.44	12.15	86
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis	43A	75.00	12.95	7.73	12.80	173
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.90	8.09	54
Burokėlių salotos su obuoliais	23S	50.00	0.53	4.81	5.70	68
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			18.49	18.70	61.42	488
Iš viso (dienos davinio):			18.49	18.7	61.42	488