

## 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.	Išėiga, 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
Lietiniai su varške	74A-1	150.00	16.42	11.02	33.12	297
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	50.00	0.66	0.10	7.51	34
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			20.54	16.86	71.49	520
Iš viso (dienos davinio):			20.54	16.86	71.49	520

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
Kepti bulvinukai	56A	200.00	5.73	6.88	49.65	283
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
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:			11.61	23.05	85.16	595
Iš viso (dienos davinio):			11.61	23.05	85.16	595

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
Bulvių plokštainis	46A	200.00	6.71	16.44	48.63	369
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	40.00	0.96	12.00	1.24	117
Jogurtas BIFI ACTIVE	JOG-5	200.00	6.20	4.00	24.00	157
Iš viso:			19.83	38.81	116.32	894
Iš viso (dienos davinio):			19.83	38.81	116.32	894

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
Virtinukai su mėsa (kiauliena)	81A	200.00	22.41	6.57	45.06	329
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	20.00	0.48	6.00	0.62	58
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:			29.43	17.37	78.62	589
Iš viso (dienos davinio):			29.43	17.37	78.62	589

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
Kepti varškėčiai	83A	200.00	34.35	21.45	33.23	463
Trinti konservuoti persikai	20P	30.00	0.23	0.18	4.55	21
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			37.98	27.39	71.27	684
Iš viso (dienos davinio):			37.98	27.39	71.27	684

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
Cepelinai virtų bulvių su varške	51A	200.00	12.33	6.55	39.82	268
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Vaisių salotos su jogurtu	2011/49	100.00	1.41	0.76	14.68	71
Iš viso:			17.25	23.09	73.79	572
Iš viso (dienos davinio):			17.25	23.09	73.79	572

Direktorius/-ė

**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
Daržovių troškiny su dešrelėmis	59A	150.00	7.22	29.02	10.72	333
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
Anakardžių riešutai ARIMEX	rieš-10	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.71	34.66	54.47	581
Iš viso (dienos davinio):			12.71	34.66	54.47	581

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
Virti varškėčiai	82Aa	200.00	27.46	13.50	44.78	410
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Tarkuotos morkos	168A	90.00	1.00	0.25	8.75	41
Iš viso:			34.63	19.95	89.57	676
Iš viso (dienos davinio):			34.63	19.95	89.57	676

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
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	200.00	13.66	5.91	43.44	282
Sviesto grietinės padažas	5P	40.00	0.72	21.04	0.90	196
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Tarkuotos morkos	168A	90.00	1.00	0.25	8.75	41
Sultys	2379/2380	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Iš viso:			21.50	31.26	108.82	803
Iš viso (dienos davinio):			21.5	31.26	108.82	803

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
Blynėliai su obuoliais	78A	200.00	14.89	16.35	70.85	490
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	30.00	1.02	3.00	1.26	36
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:			21.22	24.48	104.75	724
Iš viso (dienos davinio):			21.22	24.48	104.75	724

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 (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Apkepti makaronai su mėsa	67A	150.00	26.17	21.59	41.33	464
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
Jogurtas BIFI ACTIVE	JOG-5	200.00	6.20	4.00	24.00	157
Iš viso:			37.89	31.38	111.31	879
Iš viso (dienos davinio):			37.89	31.38	111.31	879

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 (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	53A	200.00	16.79	15.00	46.55	388
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	20.00	0.48	6.00	0.62	58
Tarkuotos morkos	168A	90.00	1.00	0.25	8.75	41
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.10	0.06	1.28	6
Kriaušės	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Iš viso:			23.03	26.93	91.16	699
Iš viso (dienos davinio):			23.03	26.93	91.16	699

**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
Lietiniai (be įdaro)	73A	200.00	15.23	12.20	68.35	444
Trinti konservuoti persikai	20P	30.00	0.23	0.18	4.55	21
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:			19.69	18.81	107.01	676
Iš viso (dienos davinio):			19.69	18.81	107.01	676

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
Sūrio lazdelės	PIEN-1	200.00	54.00	42.00	3.20	607
Iš viso:			86.96	56.89	57.45	1090
Iš viso (dienos davinio):			86.96	56.89	57.45	1090

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	150.00	2.39	5.15	18.23	129
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tarkuotų bulvių dubenėliai	49A	200.00	6.81	0.35	62.26	279
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Vaisių salotos su jogurtu	2011/49	100.00	1.41	0.76	14.68	71
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Jogurtas geriamas	jog-1	330.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.45	17.10	104.15	620
Iš viso (dienos davinio):			12.45	17.1	104.15	620