

Radviliškio VSB
Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija

Dariaus ir Girėno 30, Šiaulėnai, Radviliškio r.
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

(amžiaus grupė)

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 <i>Vanduo (60g.), Konservuotos rūgštynės (50g.), Bulvės (35g.), Kiaušiniai (30g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-8	150.00	4.98	4.03	8.58	91
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Varškės apkepas <i>Varškė 9 proc. (102g.), Kiaušiniai (34g.), Manų kruopos (25.6g.), Pienas (17.33g.), Cukrus (16.6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Vanilinis cukrus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Ap-45	200.00	23.85	18.38	37.82	412
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (40g.), Cukrus (2g.)</i>	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Jogurtinė grietinė 10 proc. <i>Jogurtinė grietinė 10 proc. (20g.)</i>	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.33	25.64	83.24	693
Iš viso (dienos davinio):			32.33	25.64	83.24	693

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 <i>Moliūgai (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (30g.), Avinžirniai (20g.), Grietinėlė 35% (10g.), Moliūgų sėklų branduoliai (10g.), Morkos (8g.), Svogūnai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-1	150.00	9.13	12.62	23.19	243
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Sklindžiai su varške <i>Kefyras 2,5 proc. (90g.), A.r. miltai (50g.), Varškė 9 proc. (45g.), Kiaušiniai (25g.), Cukrus (8g.), Kepimo milteliai (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.2g.), Vanilinis cukrus (0.2g.)</i>	Ap-50	200.00	18.15	13.90	50.77	401
Trinti bananai su uogomis <i>Bananai (24g.), Šaldytų uogų mišinys (16g.)</i>	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Kriaušės <i>Kriaušės (100g.)</i>	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.90	27.54	98.58	766
Iš viso (dienos davinio):			30.9	27.54	98.58	766

1 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Burokėliai (šviežūs) (30g.), Bulvės (28g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.94	101
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu <i>Pienas (96g.), Dešrelės (30g.), A.r. miltai (29g.), Kiaušiniai (16.8g.), Fermentinis sūris 40 % (16g.), Viso grūdo miltai (12g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	A-52	180.00	18.57	23.35	35.14	425
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (30g.)</i>		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.90	30.35	74.57	675
Iš viso (dienos davinio):			25.9	30.35	74.57	675

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 <i>Pienas (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (27g.), Žiediniai kopūstai (23g.), Morkos (20g.), Žali žirneliai (šaldyti) (15g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Kvapieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-14	150.00	3.67	5.59	12.21	114
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės blynėliai <i>Varškė 9 proc. (122.22g.), Viso grūdo miltai (37.78g.), Bananai (25.56g.), Kiaušiniai (15.56g.), Razinos (5.56g.), Aguonos (4.44g.), Citrina (4.44g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Vanilinis cukrus (1.11g.), Joduota druska (0.56g.)</i>	Ap-53	200.00	27.57	19.26	43.71	458
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (40g.)</i>	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Bananai <i>Bananai (100g.)</i>	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			36.44	25.89	94.02	755
Iš viso (dienos davinių):			36.44	25.89	94.02	755

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 <i>Vanduo (90g.), Bulvės (40g.), Perlinės kruopos (18.5g.), Morkos (15g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.5g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-9	150.00	3.08	7.01	23.05	168
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virti varškėčiai (tausojantis) <i>Varškė 9 proc. (90g.), Vanduo (50g.), A.r. miltai (31.1g.), Kiaušiniai (12g.), Viso grūdo miltai (10g.), Joduota druska (virimui) (1g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Ap-44	180.00	20.40	10.14	33.45	307
Sviesto grietinės padažas <i>Grietinė 30 proc. (15.45g.), Sviestas 82 proc. (10.3g.), Prieskoniai (0.25g.), Joduota druska (0.13g.)</i>	5P	25.00	0.53	13.19	0.88	124
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.14	31.29	86.05	730
Iš viso (dienos davinio):			26.14	31.29	86.05	730

2 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais <i>Vanduo (90g.), Bulvės (20g.), Brokoliai (15g.), Morkos (15g.), Ryžių kruopos (15g.), Žali žirneliai (šaldyti) (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-4	150.00	2.96	1.74	18.81	103
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti varškėčiai su obuoliais <i>Varškė 9 proc. (93g.), A.r. miltai (50g.), Obuoliai (26.5g.), Kiaušiniai (22.5g.), Kepimo milteliai (5g.), Cukrus (4g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.2g.), Vanilinis cukrus (0.1g.)</i>	Ap-51	180.00	23.11	15.78	48.11	427
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (40g.), Cukrus (2g.)</i>	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Jogurtinė grietinė 10 proc. <i>Jogurtinė grietinė 10 proc. (20g.)</i>	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			29.81	20.35	98.76	697
Iš viso (dienos davinio):			29.81	20.35	98.76	697

2 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine <i>Vanduo (55g.), Bulvės (44g.), Špinatai (30g.), Morkos (20g.), Porai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Svogūnai (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-2	150.00	2.31	7.81	11.58	126
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės ir morkų apkepas <i>Varškė 9 proc. (90g.), Morkos (43g.), Manų kruopos (35g.), Kiaušiniai (25g.), Sviestas 82 proc. (8.3g.), Cinamonas (5g.), Cukrus (3g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Vanilinis cukrus (1g.), Joduota druska (0.2g.)</i>	Ap-56	180.00	21.77	21.37	34.87	419
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (30g.)</i>		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.54	30.65	73.68	685
Iš viso (dienos davinio):			28.54	30.65	73.68	685

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 <i>Vanduo (90g.), Kopūstai (24g.), Bulvės (18g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-5	150.00	1.21	6.67	7.76	96
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Mieliniai blynai <i>Pienas (90g.), A.r. miltai (43g.), Viso grūdo miltai (20g.), Kiaušiniai (15g.), Saulėgrąžų aliejus (10g.), Sviestas 82 proc. (4g.), Aguonos (3g.), Mielės (3g.), Cukrus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Am-55	180.00	12.97	19.80	53.63	445
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (50g.)</i>	P-2	50.00	0.25	0.10	9.20	39
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Bananai <i>Bananai (120g.)</i>	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.84	27.59	105.95	751
Iš viso (dienos davinio):			19.84	27.59	105.95	751

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 <i>Vanduo (100g.), Bulvės (34g.), Burokėliai (šviežūs) (25g.), Pupelės (10g.), Morkos (8g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Svogūnai (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-13	150.00	3.80	6.82	17.09	145
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės spygliukai (tausojojantis) <i>Varškė 9 proc. (120g.), Kiaušiniai (30g.), Manų kruopos (30g.), Bulvių krakmolos (25g.), Joduota druska (virimui) (1g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Ap-48	180.00	26.07	14.67	42.13	405
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas <i>Jogurtinė grietinė 10 proc. (15.45g.), Sviestas 82 proc. (10.3g.), Prieskoniai (0.25g.), Joduota druska (0.13g.)</i>	5P-1	25.00	0.68	10.10	1.03	98
Kriaušės <i>Kriaušės (140g.)</i>	8D	140.00	0.56	0.42	17.22	75
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			31.90	32.20	82.38	747
Iš viso (dienos davinio):			31.9	32.2	82.38	747

2 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Žirniai (20g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-7	150.00	5.55	6.91	19.25	161
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Varškės ir grikių kepsneliai <i>Varškė 9 proc. (80g.), Vanduo (virimui) (53.3g.), A.r. miltai (27.5g.), Grikių kruopos (26.6g.), Kiaušiniai (20g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.15g.)</i>	Ap-49	180.00	21.62	15.74	42.23	397
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (35g.)</i>		35.00	3.15	0.70	0.81	22
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			32.09	24.20	88.96	702
Iš viso (dienos davinio):			32.09	24.2	88.96	702

3 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba <i>Pievagrybiai (48g.), Vanduo (45g.), Bulvės (32g.), Grietinėlė 35% (18g.), Fermentinis sūris 40 % (17g.), Svogūnai (6g.), Sviestas 82 proc. (4g.), Česnakai (2g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-11	150.00	9.69	15.23	8.53	210
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės blynėliai <i>Varškė 9 proc. (110g.), Viso grūdo miltai (34g.), Bananai (23g.), Kiaušiniai (14g.), Razinos (5g.), Aguonos (4g.), Citrina (4g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Vanilinis cukrus (1g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Ap-53	180.00	24.81	17.33	39.34	413
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (30g.), Cukrus (1.5g.)</i>	P-1	30.00	0.24	0.15	3.90	18
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Obuoliai <i>Obuoliai (100g.)</i>	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			37.73	33.70	70.14	735
Iš viso (dienos davinio):			37.73	33.7	70.14	735

3 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Morkos (15g.), Pupelės (15g.), Pienas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kviepieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-6	150.00	4.75	5.65	17.39	139
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai <i>Pienas (85g.), Varškė 9 proc. (55g.), A.r. miltai (28g.), Avižiniai dribsniai (25.25g.), Kiaušiniai (12.5g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Cukrus (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Ap-47	180.00	19.70	16.61	49.01	424
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (30g.)</i>		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Bananai <i>Bananai (120g.)</i>	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.39	23.40	99.86	732
Iš viso (dienos davinio):			30.39	23.4	99.86	732

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 <i>Vanduo (90g.), Bulvės (30g.), Marinuoti agurkai (15g.), Morkos (10g.), Perlinės kruopos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.25g.), Kvapieji pipirai (0.25g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-10	150.00	2.05	6.87	14.99	130
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepti varškėčiai su obuoliais <i>Varškė 9 proc. (93g.), A.r. miltai (50g.), Obuoliai (26.5g.), Kiaušiniai (22.5g.), Kepimo milteliai (5g.), Cukrus (4g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.2g.), Vanilinis cukrus (0.1g.)</i>	Ap-51	180.00	23.11	15.78	48.11	427
Trinti bananai su uogomis <i>Bananai (30g.), Šaldytų uogų mišinys (20g.)</i>	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			29.72	23.73	93.50	706
Iš viso (dienos davinio):			29.72	23.73	93.5	706

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba <i>Vanduo (85g.), Burokėliai (šviežūs) (22g.), Bulvės (20g.), Paprika (13g.), Salierai (10g.), Morkos (6g.), Svogūnai (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-12	150.00	1.24	5.68	7.82	87
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Bananų ir obuolių sklindžiai <i>Pienas (80g.), A.r. miltai (45g.), Bananai (20g.), Obuoliai (15g.), Viso grūdo miltai (10g.), Kiaušiniai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (9g.), Cukrus (3g.), Vanilinis cukrus (1g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Am-56	180.00	10.30	13.00	55.03	378
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (40g.), Cukrus (2g.)</i>	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			16.17	20.14	98.39	640
Iš viso (dienos davinio):			16.17	20.14	98.39	640

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba <i>Vanduo (90g.), Bulvės (32g.), Lėšiai (20g.), Paprika (8g.), Svogūnai (8g.), Morkos (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-15	150.00	6.12	4.86	18.41	142
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) <i>Vanduo (virimui) (96g.), Bulvės (80g.), Varškė 9 proc. (80g.), Bulvių krakmolos (20g.), A.r. miltai (18.75g.), Kiaušiniai (10g.), Joduota druska (0.5g.), Joduota druska (virimui) (0.4g.)</i>	Ap-46	200.00	17.69	8.81	46.52	336
Sviesto grietinės padažas <i>Grietinė 30 proc. (15.45g.), Sviestas 82 proc. (10.3g.), Prieskoniai (0.25g.), Joduota druska (0.13g.)</i>	5P	25.00	0.53	13.19	0.88	124
Bananai <i>Bananai (100g.)</i>	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.16	27.36	93.83	730
Iš viso (dienos davinio):			27.16	27.36	93.83	730