

Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis

Grinkiškio g. 18, Baisogala, LT-82319 Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7+

(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	Sr-8	150.00	4.48	4.94	8.71	97
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	90.00	20.25	5.00	3.13	139
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	2.26	0.10	19.58	88
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			30.03	17.75	61.53	526
Iš viso (dienos davinio):			30.03	17.75	61.53	526

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	8.64	12.57	19.95	227
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena	A-26	100.00	5.78	7.62	24.03	188
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	50.00	1.00	2.60	8.25	60
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.53	0.11	2.16	12
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	4.28	1.93	49
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			17.90	27.65	73.66	615
Iš viso (dienos davinio):			17.9	27.65	73.66	615

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	10.95	101
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta lašiša (tausojuantis)	A-17	65.00	14.31	11.72	0.79	166
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	70.00	2.52	2.42	15.54	94
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.57	3.83	3.22	50
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.40	2.40	33.00	163
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			23.64	29.78	76.14	667
Iš viso (dienos davinio):			23.64	29.78	76.14	667

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	3.23	5.52	11.06	107
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis)	A-31	75.00	14.09	7.97	3.05	140
Virti griekiai	Gar-5	60.00	3.02	0.74	16.63	85
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.80	2.55	6.05	50
Bananas (-ai)	7D	120.00	4.87	0.74	55.46	248
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			27.89	22.54	103.03	727
Iš viso (dienos davinio):			27.89	22.54	103.03	727

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	3.06	7.00	22.95	167
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištienos iešmelis (tausojojantis)	A-3	80.00	13.53	10.84	0.60	154
Virta bolivinė balanda	Gar-8	70.00	2.94	1.28	12.54	73
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			22.80	23.60	75.74	607
Iš viso (dienos davinio):			22.8	23.6	75.74	607

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	2.96	1.74	18.81	103
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	75.00	14.36	9.69	3.53	159
Virti makaronai	Gar-6	70.00	3.77	2.89	26.52	147
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.13	6.06	4.61	82
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	1.60	1.60	22.00	109
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.39	25.54	83.98	671
Iš viso (dienos davinio):			26.39	25.54	83.98	671

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	2.32	7.80	11.58	126
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	11.96	11.09	2.53	158
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	5.73	4.47	73
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			19.46	27.78	65.12	588
Iš viso (dienos davinio):			19.46	27.78	65.12	588

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	7.77	96
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	70.00	3.68	10.06	8.27	138
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	70.00	1.18	5.67	5.64	78
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Bananas (-ai)	7D	150.00	6.09	0.93	69.33	310
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			15.90	27.97	107.23	744
Iš viso (dienos davinio):			15.9	27.97	107.23	744

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	17.10	145
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kapotos žuvies kepsneliai	A-18	90.00	14.67	7.81	17.59	199
Virta bolivinė balanda	Gar-8	70.00	2.94	1.28	12.54	73
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.68	4.59	3.86	59
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Kriaušė (-s)	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.14	24.44	74.23	613
Iš viso (dienos davinio):			24.14	24.44	74.23	613

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	19.26	161
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kalakutienos kukulis (tausojuantis)	A-9	75.00	15.51	5.21	4.66	128
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.80	10.11	100
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.50	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.90	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			25.24	26.76	65.25	603
Iš viso (dienos davinio):			25.24	26.76	65.25	603

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	Sr-11	150.00	9.70	15.23	8.54	210
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	75.00	14.98	5.76	2.76	123
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.97	0.08	17.14	77
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.48	0.12	1.38	9
Obuolys (-iai)	8A	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			29.48	26.71	56.07	583
Iš viso (dienos davinio):			29.48	26.71	56.07	583

3 Savaitė, Antradienis

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	4.76	5.65	17.40	139
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.55	10.22	4.09	163
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.30	4.14	7.22	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	4.28	1.93	49
Bananas (-ai)	7D	100.00	4.06	0.62	46.22	207
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.66	27.61	87.18	704
Iš viso (dienos davinio):			26.66	27.61	87.18	704

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	2.06	6.87	15.00	130
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	70.00	19.40	7.45	1.33	150
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	70.00	2.52	2.42	15.54	94
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.13	6.06	4.61	82
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	2.08	2.08	28.60	141
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			29.93	27.15	74.65	663
Iš viso (dienos davinio):			29.93	27.15	74.65	663

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	7.83	87
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Žuvies maltinis	43A	70.00	11.85	9.55	14.26	190
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.13	6.06	4.61	82
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	4.28	1.93	49
Kriaušė (-s)	8D	140.00	0.56	0.42	17.22	75
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.10	26.37	68.48	588
Iš viso (dienos davinio):			19.1	26.37	68.48	588

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	18.42	142
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Virtų bulvių cepelinas su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.44	4.53	20.00	151
Sviesto ir grietinės padažas	5P	15.00	0.27	7.89	0.50	74
Bananas (-ai)	7D	150.00	6.09	0.93	69.33	310
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.09	18.48	115.29	712
Iš viso (dienos davinio):			21.09	18.48	115.29	712