

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Kepta vištienos filė	A-5	80.00	18.18	4.74	4.70	134
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.97	0.08	17.14	77
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	5.73	4.47	73
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:			28.93	18.66	67.79	555
Iš viso (dienos davinio):			28.93	18.66	67.79	555

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
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	5.10	6.96	8.53	117
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.20	3.12	9.90	72
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	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			17.50	27.57	62.27	567
Iš viso (dienos davinio):			17.5	27.57	62.27	567

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Lašišos iešmelis (tausojantis)	A-23	60.00	13.15	11.95	0.83	163
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:			21.74	29.85	71.92	643
Iš viso (dienos davinio):			21.74	29.85	71.92	643

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos iešmelis (tausojuantis)	A-8	75.00	17.26	8.00	0.64	144
Virti griekiai	Gar-5	70.00	3.53	0.87	19.40	100
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
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:			31.07	22.20	100.26	725
Iš viso (dienos davinio):			31.07	22.2	100.26	725

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	130.00	10.36	5.30	17.30	158
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.84	124
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:			15.86	26.39	70.75	584
Iš viso (dienos davinio):			15.86	26.39	70.75	584

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos šnicelis (tausojojantis)	A-4	75.00	11.55	8.88	7.23	155
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
Pomidorai		50.00	0.50	0.10	2.05	11
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:			22.32	18.85	87.25	608
Iš viso (dienos davinio):			22.32	18.85	87.25	608

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
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	70.00	13.24	11.59	3.43	171
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
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:			20.44	26.97	64.95	584
Iš viso (dienos davinio):			20.44	26.97	64.95	584

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Jautienos kukulis su sūriu (tausojojantis)	A-28	70.00	6.00	10.85	6.24	147
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.01	4.86	4.84	67
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	120.00	4.87	0.74	55.46	248
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			16.46	27.68	88.40	669
Iš viso (dienos davinio):			16.46	27.68	88.4	669

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Žuvies apkepas (tausojuantis)	A-19	150.00	19.40	10.69	27.46	284
Cukinijų, 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	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.22	26.06	71.23	624
Iš viso (dienos davinio):			26.22	26.06	71.23	624

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	100.00	15.35	5.87	2.77	125
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:			25.45	27.50	65.49	611
Iš viso (dienos davinio):			25.45	27.5	65.49	611

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	50.00	0.40	0.10	1.15	7
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:			29.40	26.69	55.84	581
Iš viso (dienos davinio):			29.4	26.69	55.84	581

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tinginių balandėlis (1 vnt.) (tausojuantis)	A-65.1	70.00	10.98	5.60	2.69	105
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20.00	0.37	3.46	1.89	40
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.80	10.11	100
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.53	0.11	2.16	12
Bananas (-ai)	7D	130.00	5.28	0.81	60.09	269
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			25.67	21.86	104.79	719
Iš viso (dienos davinio):			25.67	21.86	104.79	719

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	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Grikių apkepas su vištiena ir brokoliais	A-41	140.00	14.50	12.88	15.88	237
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
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:			21.74	26.63	80.63	649
Iš viso (dienos davinio):			21.74	26.63	80.63	649

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	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Žuvies piršteliai	A-21	80.00	18.16	6.60	5.79	155
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
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	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.42	23.63	68.07	591
Iš viso (dienos davinio):			26.42	23.63	68.07	591

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
Plovas su kiauliena	A-11	150.00	9.48	6.45	21.40	182
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.90	5.14	2.31	59
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
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:			24.16	17.75	119.65	735
Iš viso (dienos davinio):			24.16	17.75	119.65	735