

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
Varškės apkepas	Ap-45	180.00	21.47	16.54	34.04	371
Trintos uogos	P-1	30.00	0.31	0.31	5.09	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	15.00	0.51	1.50	0.63	18
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:			28.04	23.96	68.98	604
Iš viso (dienos davinio):			28.04	23.96	68.98	604

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
Sklindžiai su varške	Ap-50	120.00	10.89	8.34	30.95	242
Trinti bananai su uogomis	P-3	25.00	0.08	0.03	2.76	12
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.90	0.20	0.23	6
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:			21.71	21.61	71.23	566
Iš viso (dienos davinio):			21.71	21.61	71.23	566

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
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	150.00	20.75	31.10	22.44	453
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
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:			28.92	40.12	76.25	782
Iš viso (dienos davinio):			28.92	40.12	76.25	782

Direktorė, Aušra Krugelienė

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
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	19.02	13.24	31.37	321
Trinti persikai	P-2	30.00	0.15	0.06	5.52	23
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.90	0.20	0.23	6
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:			28.16	19.81	99.44	689
Iš viso (dienos davinio):			28.16	19.81	99.44	689

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
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	150.00	17.24	8.47	29.78	264
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.67	99
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.85	26.58	71.31	612
Iš viso (dienos davinio):			21.85	26.58	71.31	612

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
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	150.00	19.26	13.15	40.16	356
Trintos uogos	P-1	30.00	0.31	0.31	5.09	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	15.00	0.51	1.50	0.63	18
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.40	2.40	33.00	163
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.24	19.27	102.73	689
Iš viso (dienos davinio):			26.24	19.27	102.73	689

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	150.00	18.14	17.81	29.06	349
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
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:			24.43	26.88	61.84	587
Iš viso (dienos davinio):			24.43	26.88	61.84	587

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Mieliniai blynai	Am-55	130.00	9.28	14.23	38.97	321
Trinti persikai	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
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:			17.36	22.17	105.82	692
Iš viso (dienos davinio):			17.36	22.17	105.82	692

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
Varškės spygliukai (tausojuantis)	Ap-48	130.00	18.83	10.59	30.43	292
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	20.00	0.48	8.05	0.59	77
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:			24.31	25.95	65.33	592
Iš viso (dienos davinio):			24.31	25.95	65.33	592

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
Varškės ir grikių kepsneliai	Ap-49	150.00	18.02	13.12	35.19	331
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Obuolys (-iai)	8A	110.00	0.44	0.44	14.30	63
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			27.52	21.24	74.48	599
Iš viso (dienos davinio):			27.52	21.24	74.48	599

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
Varškės blynėliai	Ap-53	120.00	16.30	11.35	26.89	275
Trintos uogos	P-1	25.00	0.26	0.26	4.24	20
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.90	0.20	0.23	6
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.72	27.71	59.94	604
Iš viso (dienos davinio):			28.72	27.71	59.94	604

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
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	130.00	14.23	12.00	35.40	307
Graikiškas jogurtas 2%		25.00	2.25	0.50	0.58	16
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:			26.10	18.94	104.64	693
Iš viso (dienos davinio):			26.1	18.94	104.64	693

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
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	140.00	17.97	12.27	37.48	332
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.12	0.05	4.42	19
Graikiškas jogurtas 2%		15.00	1.35	0.30	0.35	10
Apelsinas (-ai)	9D	140.00	2.24	2.24	30.80	152
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.53	21.92	92.96	667
Iš viso (dienos davinio):			24.53	21.92	92.96	667

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
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	160.00	9.16	11.56	48.92	336
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
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:			14.39	18.75	89.61	585
Iš viso (dienos davinio):			14.39	18.75	89.61	585

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių piršteliai su varške (tausojojantis)	Ap-46	140.00	12.38	6.17	32.56	235
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.67	99
Bananas (-ai)	7D	100.00	4.06	0.62	46.22	207
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			23.72	22.36	102.78	707
Iš viso (dienos davinio):			23.72	22.36	102.78	707