



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)

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)

Direktorė, Aušra Krugelienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.47	4.94	8.67	97	0.32
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	70.00	19.5	4.02	2.06	122	1.21
Virti ryžiai	Gar-2	75.00	1.66	0.14	18.82	83	0.07
Šviežūs agurkai	36S	60.00	0.96	0.24	2.76	17	0.53
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61	0.20
Bananas (-ai)	7D	140.00	3.98	0.6	45.29	202	0.52
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			32.11	14.91	86.24	608	
Iš viso (dienos davinio):			32.11	14.91	86.24	608	

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	150.00	8.64	12.57	19.85	227	0.46
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena	A-26	100.00	5.78	7.62	24.03	188	1.77
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	50.00	1	2.6	8.15	60	0.07
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8	0.23
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32	0.26
Mandarinai	8D-1	100.00	1.44	1.44	19.8	98	0.77
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			18.61	27.07	80.64	641	
Iš viso (dienos davinio):			18.61	27.07	80.64	641	

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.91	101	0.21
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Troškinta lašiša (tausojuantis)	A-17	70.00	15.41	12.63	0.76	178	2.23
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81	0.06
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11	0.19
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47	0.23
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	1.6	0.4	22	98	0.72
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			22.76	24.45	57.42	541	
Iš viso (dienos davinio):			22.76	24.45	57.42	541	

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška daržovių sriuba	Sr-14	150.00	3.23	5.52	11.06	107	0.36
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	140.00	15.68	11.32	20.46	246	0.98
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	0.58	1.25	2.14	22	0.14
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11	0.19
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42	0.11
Bananas (-ai)	7D	125.00	3.55	0.54	40.44	181	0.47
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			25.43	21.13	89.14	648	
Iš viso (dienos davinio):			25.43	21.13	89.14	648	

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	150.00	3.04	6.99	22.87	167	0.16
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43	0.16
Vištienos iešmelis (tausojojantis)	A-3	80.00	13.57	10.86	0.5	154	0.90
Virta bolivinė balanda	Gar-8	70.00	0.76	0.73	4.66	28	0.02
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56	0.20
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25	0.09
Mandarinai	8D-1	150.00	2.16	2.16	29.7	147	1.16
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			22.2	24.62	77.88	622	
Iš viso (dienos davinio):			22.2	24.62	77.88	622	

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	150.00	1.73	1.69	16.61	89	0.20
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	85.00	14.65	10.45	3.98	169	0.83
Virti makaronai	Gar-6	80.00	6	4.49	23.2	157	0.19
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47	0.23
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23	0.20
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174	0.45
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			28.26	22.5	95.53	698	
Iš viso (dienos davinio):			28.26	22.5	95.53	698	

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta špinatų sriuba su grietine	Sr-2	150.00	2.32	7.8	11.58	126	0.85
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	11.96	11.09	2.38	157	0.91
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80	0.07
Šviežūs agurkai	36S	60.00	0.96	0.24	2.76	17	0.53
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.58	2.03	1.81	28	0.24
Mandarinai	8D-1	150.00	2.16	2.16	29.7	147	1.16
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			20.76	23.74	73.3	590	
Iš viso (dienos davinio):			20.76	23.74	73.3	590	

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.21	6.67	7.73	96	0.19
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43	0.16
Jautienos - kiaulienos maltinis	16A	70.00	9.37	9.46	7.31	152	1.10
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	70.00	1.18	5.67	5.64	78	0.24
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6	0.31
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50	0.11
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.4	0.6	33	147	1.07
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			17.34	25.38	70.18	579	
Iš viso (dienos davinio):			17.34	25.38	70.18	579	

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	150.00	3.8	6.82	17.06	145	0.25
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Kepta žuvis tešloje	A-87	90.00	20.8	6.4	6.78	168	1.50
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	1.92	1.75	14.74	82	0.03
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13	0.23
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47	0.23
Vynuogės	1072/1073	140.00	0.98	0.28	25.2	107	1.14
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			29.66	18.95	74.62	588	
Iš viso (dienos davinio):			29.66	18.95	74.62	588	

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	150.00	5.55	6.91	19.22	161	0.15
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	80.00	31.08	17.24	1	283	1.57
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78	0.06
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42	0.11
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11	0.19
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Kriaušės		0.00	0	0	0	0	0.00
Iš viso:			40.2	26.7	50.69	604	
Iš viso (dienos davinio):			40.2	26.7	50.69	604	

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150.00	4.37	4.74	10.66	103	0.21
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	90.00	16.2	14.27	4.24	210	1.09
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89	0.07
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60	0.21
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13	0.23
Persikai		130.00	0	0	0	0	0.63
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			24.44	24.24	45.95	500	
Iš viso (dienos davinio):			24.44	24.24	45.95	500	

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	150.00	4.75	5.65	17.36	139	0.17
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.55	10.22	3.91	162	0.71
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.14	7.22	71	0.14
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50	0.11
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11	0.19
Persikai		100.00	0	0	0	0	0.48
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			22.39	22.83	41.63	462	
Iš viso (dienos davinio):			22.39	22.83	41.63	462	

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.03	6.86	14.9	129	0.22
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojuantis)	A-43	75.00	22.17	6.45	1.45	153	1.30
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107	0.08
Agurkai		50.00	0.4	0.1	1.15	7	0.22
Pekino salotos su pomidorais, paprika, kukurūzais ir aliejumi	Sal-3	50.00	0.67	4.75	3.45	59	0.32
Persikai		130.00	0	0	0	0	0.63
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			28.94	21.11	43.62	480	
Iš viso (dienos davinio):			28.94	21.11	43.62	480	

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.91	101	0.21
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	90.00	14.92	5.27	4.16	124	1.05
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	80.00	1.85	0.18	20.61	91	0.08
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6	0.31
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32	0.26
Bananas (-ai)	7D	140.00	3.98	0.6	45.29	202	0.52
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			24.13	14.63	91.85	596	
Iš viso (dienos davinio):			24.13	14.63	91.85	596	

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lęšių sriuba	Sr-15	200.00	8.16	6.48	24.51	189	0.34
Ruginė duona (pilno grūdo)		0.00	0	0	0	0	0.00
Virtų bulvių cepelinas su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.43	4.53	19.86	150	0.44
Sviesto ir grietinės padažas	5P	15.00	0.27	7.89	0.35	73	0.15
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Bananas (-ai)	7D	0.00	0	0	0	0	0.00
Iš viso:			15.91	18.93	45.36	415	
Iš viso (dienos davinio):			15.91	18.93	45.36	415	