



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)

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	25.00	1.85	0.4	10.66	54	0.20
Kepta vištienos filė	A-5	80.00	19.74	4.82	4.83	142	1.15
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78	0.06
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13	0.23
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.9	5.73	4.47	73	0.24
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217	0.56
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			33.42	16.82	97.82	676	
Iš viso (dienos davinio):			33.42	16.82	97.82	676	

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
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	5.1	6.96	8.34	116	1.14
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.2	3.12	9.78	72	0.09
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	120.00	1.73	1.73	23.76	118	0.93
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			18.42	27.22	70.54	601	
Iš viso (dienos davinio):			18.42	27.22	70.54	601	

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	80.00	15.48	11.68	4.47	185	0.81
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107	0.08
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.57	3.83	3.22	50	0.20
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47	0.23
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.4	0.6	33	147	1.07
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			24.42	28.12	77.74	662	
Iš viso (dienos davinio):			24.42	28.12	77.74	662	

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.63	3.52	15.68	117	0.44
Žuvies piršteliai	A-21	85.00	19.3	7.01	6.15	165	1.41
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114	0.09
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60	0.21
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42	0.11
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145	0.37
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			33.29	18.88	86.56	649	
Iš viso (dienos davinio):			33.29	18.88	86.56	649	

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	130.00	10.36	5.3	17.08	157	0.59
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.59	123	0.25
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25	0.09
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.4	0.6	33	147	1.07
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			17.64	26.38	83.7	643	
Iš viso (dienos davinio):			17.64	26.38	83.7	643	

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 šnicelis (tausojojantis)	A-4	90.00	15.06	8.74	5.67	162	0.84
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
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11	0.19
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217	0.56
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			29.54	19.33	107.47	722	
Iš viso (dienos davinio):			29.54	19.33	107.47	722	

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Špinatų sriuba su grietine	11Sr	150.00	2.45	5.75	9.14	98	0.50
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	70.00	13.27	11.6	3.51	172	0.82
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.8	10.11	100	0.20
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11	0.19
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23	0.20
Persikai		150.00	0	0	0	0	0.72
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			19.67	25.21	33.36	439	
Iš viso (dienos davinio):			19.67	25.21	33.36	439	

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	70.00	6	10.85	6.24	147	1.65
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.01	4.86	4.84	67	0.21
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23	0.20
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50	0.11
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:			14.77	27.39	72.36	595	
Iš viso (dienos davinio):			14.77	27.39	72.36	595	

2 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 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
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86.1	100.00	8.85	19.15	16.54	274	0.63
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
Mandarinai	8D-1	100.00	1.44	1.44	19.8	98	0.77
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			16.25	31.11	64.24	602	
Iš viso (dienos davinio):			16.25	31.11	64.24	602	

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	100.00	15.35	5.87	2.77	125	1.45
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.8	10.11	100	0.20
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56	0.20
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.5	4.77	3.55	59	0.24
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.9	74	0.48
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			25.49	27.52	66.22	615	
Iš viso (dienos davinio):			25.49	27.52	66.22	615	

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32	0.12
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	75.00	13.5	11.89	3.54	175	0.91
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78	0.06
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60	0.21
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6	0.31
Mandarinai	8D-1	120.00	1.73	1.73	23.76	118	0.93
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			23.17	23.63	67.32	575	
Iš viso (dienos davinio):			23.17	23.63	67.32	575	

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	20.00	1.48	0.32	8.53	43	0.16
Tinginių balandėlis (1 vnt.) (tausojantis)	A-65.1	70.00	10.96	5.6	2.71	105	0.64
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20.00	0.37	3.46	1.89	40	0.10
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.8	10.11	100	0.20
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6	0.31
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8	0.23
Bananas (-ai)	7D	130.00	3.69	0.56	42.06	188	0.49
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7	0.05
Iš viso:			23.74	21.63	86.56	636	
Iš viso (dienos davinio):			23.74	21.63	86.56	636	

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	70.00	27.2	15.09	0.88	248	1.37
Česnakinis padažas	Pad-1	15.00	0.44	0.94	1.61	17	0.11
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81	0.06
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	40.00	0.54	1.7	4.04	34	0.09
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	40.00	0.76	1.66	3.73	33	0.14
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145	0.37
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			36.76	28.94	75.74	710	
Iš viso (dienos davinio):			36.76	28.94	75.74	710	

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	150.00	1.25	5.68	7.83	87	0.30
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	60.00	23.31	12.93	0.75	213	1.17
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	0.58	1.25	2.14	22	0.14
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	5.12	4.52	73	0.18
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32	0.26
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:			30.99	28.31	55.84	602	
Iš viso (dienos davinio):			30.99	28.31	55.84	602	

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)		10.00	0.74	0.16	4.27	21	0.08
Plovas su kiauliena	A-11	150.00	9.45	6.44	21.71	183	0.56
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67	0.24
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61	0.20
Persikai		150.00	0	0	0	0	0.72
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3	0.04
Iš viso:			19.79	21.95	61.74	524	
Iš viso (dienos davinio):			19.79	21.95	61.74	524	