



Direktorė
Aušra Krugelienė

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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.47	4.94	8.67	97
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	70.00	19.5	4.02	2.06	122
Virti ryžiai	Gar-2	75.00	1.66	0.14	18.82	83
Šviežūs agurkai	36S	60.00	0.96	0.24	2.76	17
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Bananas (-ai)	7D	140.00	3.98	0.6	45.29	202
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	150.00	8.64	12.57	19.85	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	2.6	8.15	60
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32
Mandarinai	8D-1	100.00	1.44	1.44	19.8	98
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.91	101
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Troškinta lašiša (tausojuantis)	A-17	70.00	15.41	12.63	0.76	178
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	1.6	0.4	22	98
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	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 (pilno grūdo)	1Š	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	140.00	15.68	11.32	20.46	246
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	0.58	1.25	2.14	22
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	7D	125.00	3.55	0.54	40.44	181
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	150.00	3.04	6.99	22.87	167
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištienos iešmelis (tausojojantis)	A-3	80.00	13.57	10.86	0.5	154
Virta bolivinė balanda	Gar-8	70.00	0.76	0.73	4.66	28
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Mandarinai	8D-1	150.00	2.16	2.16	29.7	147
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	150.00	1.73	1.69	16.61	89
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	85.00	14.65	10.45	3.98	169
Virti makaronai	Gar-6	80.00	6	4.49	23.2	157
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	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	7.8	11.58	126
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	11.96	11.09	2.38	157
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
Šviežūs agurkai	36S	60.00	0.96	0.24	2.76	17
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.58	2.03	1.81	28
Mandarinai	8D-1	150.00	2.16	2.16	29.7	147
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.21	6.67	7.73	96
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos - kiaulienos maltinis	16A	70.00	9.37	9.46	7.31	152
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	70.00	1.18	5.67	5.64	78
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.4	0.6	33	147
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	150.00	3.8	6.82	17.06	145
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepta žuvis tešloje	A-87	90.00	20.8	6.4	6.78	168
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	1.92	1.75	14.74	82
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Vynuogės	1072/1073	140.00	0.98	0.28	25.2	107
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	150.00	5.55	6.91	19.22	161
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	80.00	31.08	17.24	1	283
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Kriaušės		0.00	0	0	0	0
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
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150.00	4.37	4.74	10.66	103
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	90.00	16.2	14.27	4.24	210
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13
Persikai		130.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	150.00	4.75	5.65	17.36	139
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.55	10.22	3.91	162
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.14	7.22	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Persikai		100.00	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.03	6.86	14.9	129
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	75.00	22.17	6.45	1.45	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Agurkai		50.00	0.4	0.1	1.15	7
Pekino salotos su pomidorais, paprika, kukurūzais ir aliejumi	Sal-3	50.00	0.67	4.75	3.45	59
Persikai		130.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.91	101
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Žuvies maltinis (tausojuantis)	A-15	90.00	14.92	5.27	4.16	124
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	80.00	1.85	0.18	20.61	91
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32
Bananas (-ai)	7D	140.00	3.98	0.6	45.29	202
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	200.00	8.16	6.48	24.51	189
Ruginė duona (pilno grūdo)		0.00	0	0	0	0
Virtų bulvių cepelinas su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.43	4.53	19.86	150
Sviesto ir grietinės padažas	5P	15.00	0.27	7.89	0.35	73
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Bananas (-ai)	7D	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.91	18.93	45.36	415
Iš viso (dienos davinio):			15.91	18.93	45.36	415