



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	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Kepta vištienos filė	A-5	80.00	19.74	4.82	4.83	142
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.9	5.73	4.47	73
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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
			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
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	5.1	6.96	8.34	116
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.2	3.12	9.78	72
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	120.00	1.73	1.73	23.76	118
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	80.00	15.48	11.68	4.47	185
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
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	2.4	0.6	33	147
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.63	3.52	15.68	117
Žuvies piršteliai	A-21	85.00	19.3	7.01	6.15	165
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
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	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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
			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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	130.00	10.36	5.3	17.08	157
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.45	13.15	0.59	123
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.4	0.6	33	147
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	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 šnicelis (tausojuantis)	A-4	90.00	15.06	8.74	5.67	162
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
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	11Sr	150.00	2.45	5.75	9.14	98
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	70.00	13.27	11.6	3.51	172
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.8	10.11	100
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23
Persikai		150.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	70.00	6	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	0.48	1.69	1.51	23
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
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:			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
			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
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojojantis)	A-86.1	100.00	8.85	19.15	16.54	274
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
Mandarinai	8D-1	100.00	1.44	1.44	19.8	98
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	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	15.00	1.11	0.24	6.4	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	5.8	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	0.5	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.9	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150.00	4.37	4.74	10.66	103
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	75.00	13.5	11.89	3.54	175
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Mandarinai	8D-1	120.00	1.73	1.73	23.76	118
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	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	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tinginių balandėlis (1 vnt.) (tausojuantis)	A-65.1	70.00	10.96	5.6	2.71	105
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20.00	0.37	3.46	1.89	40
Bulvių košė	Gar-4	70.00	1.81	5.8	10.11	100
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Bananas (-ai)	7D	130.00	3.69	0.56	42.06	188
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
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
			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
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	70.00	27.2	15.09	0.88	248
Česnakinis padažas	Pad-1	15.00	0.44	0.94	1.61	17
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	40.00	0.54	1.7	4.04	34
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	40.00	0.76	1.66	3.73	33
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
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.	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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	60.00	23.31	12.93	0.75	213
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	0.58	1.25	2.14	22
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	5.12	4.52	73
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32
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:			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.	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)		10.00	0.74	0.16	4.27	21
Plovas su kiauliena	A-11	150.00	9.45	6.44	21.71	183
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Persikai		150.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			19.79	21.95	61.74	524
Iš viso (dienos davinio):			19.79	21.95	61.74	524