



Direktorė
Aušra Krugeliene

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	22.45	15.52	20.83	313
Trintos uogos	P-1	30.00	0.31	0.31	5.09	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	15.00	0.51	1.5	0.63	18
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.31	23.06	81.08	661
Iš viso (dienos davinio):			32.31	23.06	81.08	661

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
Sklindžiai su varške	Ap-50	110.00	11.86	8.3	32.16	251
Trinti bananai su uogomis	P-3	20.00	0.37	0.06	4.61	20
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.9	0.2	0.23	6
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:			24.06	22.76	82.46	631
Iš viso (dienos davinio):			24.06	22.76	82.46	631

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
Varškės spygliukai (tausojuantis)	Ap-48	130.00	18.83	10.59	30.43	292
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
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:			23.11	27.37	68.72	614
Iš viso (dienos davinio):			23.11	27.37	68.72	614

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	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Lietiniai su varške	A-89	120.00	11.35	9.57	26.92	239
Trinti persikai	P-2	30.00	0.15	0.06	5.52	23
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:			19.5	15.96	91.88	589
Iš viso (dienos davinio):			19.5	15.96	91.88	589

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
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	130.00	17.73	8.66	29.46	267
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
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:			23.52	26.76	79.71	654
Iš viso (dienos davinio):			23.52	26.76	79.71	654

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepti varškėčiai	Ap-69	150.00	25.67	16.01	25.17	347
Trintos uogos	P-1	30.00	0.31	0.31	5.09	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	15.00	0.51	1.5	0.63	18
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:			32.48	20.22	92.13	680
Iš viso (dienos davinio):			32.48	20.22	92.13	680

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
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	22.45	15.52	20.83	313
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Trinti persikai	P-2	20.00	0.1	0.04	3.68	15
Persikai		150.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.96	21.98	41.15	474
Iš viso (dienos davinio):			27.96	21.98	41.15	474

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Varškės ir ryžių apkepas	Ap-54	160.00	15.59	13.66	23.06	278
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	1.6	0.4	22	98
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			21.25	21.4	66.42	543
Iš viso (dienos davinio):			21.25	21.4	66.42	543

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
Varškės spygliukai (tausojuantis)	Ap-48	120.00	17.38	9.78	28.09	270
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	20.00	0.48	8.05	0.59	77
Vynuogės	1072/1073	100.00	0.7	0.2	18	77
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			23.15	25.04	68.65	593
Iš viso (dienos davinio):			23.15	25.04	68.65	593

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
Lietiniai su varške	A-89	160.00	15.14	12.76	35.89	319
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Trintos uogos	P-1	25.00	0.26	0.26	4.24	20
Kriaušė (-s)	8D	110.00	1.1	0.83	33.83	147
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			25.6	21.55	99.68	695
Iš viso (dienos davinio):			25.6	21.55	99.68	695

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
Virti varškėčiai (tausojojantis)	Ap-44	140.00	19.09	9.33	31.72	287
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
Persikai		100.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.98	24.86	49.89	523
Iš viso (dienos davinio):			24.98	24.86	49.89	523

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
Lietiniai su varške	A-89	130.00	12.3	10.36	29.16	259
Graikiškas jogurtas 2%		25.00	2.25	0.5	0.58	16
Persikai		110.00	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			20.15	16.7	52.91	443
Iš viso (dienos davinio):			20.15	16.7	52.91	443

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
Kepti varškėčiai	Ap-69	140.00	23.96	14.95	23.49	324
Trinti bananai su uogomis	P-3	25.00	0.47	0.08	5.77	26
Graikiškas jogurtas 2%		15.00	1.35	0.3	0.35	10
Persikai		120.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.6	22.38	49.42	514
Iš viso (dienos davinio):			28.6	22.38	49.42	514

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	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Blynėliai su obuoliais	Am-92	150.00	9.08	10.02	45.23	307
Trintos uogos	P-1	25.00	0.26	0.26	4.24	20
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			17.26	17.17	99.23	620
Iš viso (dienos davinio):			17.26	17.17	99.23	620

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
Bulvių piršteliai su varške (tausojuantis)	Ap-46	140.00	12.38	6.17	32.56	235
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
Persikai		100.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.69	23.36	62.45	547
Iš viso (dienos davinio):			21.69	23.36	62.45	547