

## Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio gimnazija

Tilto g. 32, Grinkiškis, Radviliškio r. sav.

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Direktorius/-ė

**1 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine)	7S	150.00	1.48	4.96	8.05	83
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Lietiniai su varške	74A-1	150.00	16.42	11.02	33.12	297
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	50.00	0.66	0.10	7.51	34
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			20.49	16.83	70.85	517
Iš viso (dienos davinio):			20.49	16.83	70.85	517

Direktorius/-ė

**1 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis, grietinė 30 proc.	17S	150.00	3.64	5.03	14.23	117
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti bulvinukai	56A	200.00	5.73	6.88	49.65	283
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	8D	100.00	0.40	13.00	0.40	120
Iš viso:			11.61	35.75	73.26	661
Iš viso (dienos davinio):			11.61	35.75	73.26	661

Direktorius/-ė

**1 Savaitė, Trečiadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	11Sr	150.00	2.35	5.68	9.53	99
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Bulvių plokštainis	46A	200.00	6.71	16.44	48.63	369
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	20.00	0.48	6.00	0.62	58
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Iš viso:			13.10	28.78	91.06	676
Iš viso (dienos davinio):			13.10	28.78	91.06	676

Direktorius/-ė

**1 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	25Sr	150.00	4.26	4.48	13.41	111
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virtinukai su mėsa (kiauliena)	81A	200.00	22.41	6.57	45.06	329
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	20.00	0.48	6.00	0.62	58
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Iš viso:			29.43	17.37	78.62	589
Iš viso (dienos davinio):			29.43	17.37	78.62	589

Direktorius/-ė

**1 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (perlinės kr.) grietine	15Sr-1	150.00	1.42	4.98	10.68	93
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti varškėčiai	83A	200.00	34.35	21.45	33.23	463
Trinti konservuoti persikai	20P	30.00	0.23	0.18	4.55	21
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			37.93	27.36	70.63	680
Iš viso (dienos davinio):			37.93	27.36	70.63	680

Direktorius/-ė

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais, grietine	13Sr	150.00	1.61	4.94	9.54	89
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Cepelinai virtų bulvių su varške	51A	200.00	12.33	6.55	37.74	259
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Vaisių salotos su jogurtu	2011/49	100.00	1.41	0.76	14.68	71
Iš viso:			17.25	23.09	71.71	564
Iš viso (dienos davinio):			17.25	23.09	71.71	564

Direktorius/-ė

**2 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine	1Sr	150.00	1.52	4.91	10.19	91
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Daržovių troškiny su dešrelėmis	59A	150.00	7.22	29.02	10.72	333
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Iš viso:			12.71	34.66	54.47	581
Iš viso (dienos davinio):			12.71	34.66	54.47	581



Direktorius/-ė

**2 Savaitė, Trečiadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, grietine	17Sr	150.00	3.68	5.08	14.46	118
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virti varškėčiai	82Aa	200.00	27.46	13.50	44.78	410
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	8D	100.00	0.40	13.00	0.40	120
Tarkuotos morkos	168A	90.00	1.00	0.25	8.75	41
Iš viso:			34.70	34.15	77.76	757
Iš viso (dienos davinio):			34.70	34.15	77.76	757

Direktorius/-ė

**2 Savaitė, Ketvirtadienis****Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba su grietine	16Sr	150.00	3.63	3.34	14.20	101
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	200.00	13.66	5.91	43.44	282
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Tarkuotos morkos	168A	90.00	1.00	0.25	8.75	41
Iš viso:			20.93	20.34	86.37	612
Iš viso (dienos davinio):			20.93	20.34	86.37	612

Direktorius/-ė

**2 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	26S	150.00	3.43	4.41	11.11	98
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Blynėliai su obuoliais	78A	200.00	14.89	16.35	70.85	490
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	30.00	1.02	3.00	1.26	36
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			21.22	24.48	104.75	724
Iš viso (dienos davinio):			21.22	24.48	104.75	724

Direktorius/-ė

**3 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžių) sriuba su grietine	15S	150.00	1.36	4.90	10.76	93
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Apkepti makaronai su mėsa	67A	200.00	34.90	28.78	55.10	619
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Iš viso:			40.37	34.54	100.44	874
Iš viso (dienos davinio):			40.37	34.54	100.44	874

Direktorius/-ė

**3 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, (grietine)	2Sr	150.00	2.78	5.00	13.13	109
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	53A	200.00	16.79	15.00	46.55	388
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	20.00	0.48	6.00	0.62	58
Tarkuotos morkos	168A	90.00	1.00	0.25	8.75	41
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Kriaušės	8D	100.00	0.40	13.00	0.40	120
Iš viso:			22.98	39.60	78.62	763
Iš viso (dienos davinio):			22.98	39.60	78.62	763

Direktorius/-ė

**3 Savaitė, Trečiadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba su grietine	14Sr	150.00	2.35	5.71	12.58	111
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Lietiniai (be įdaro)	73A	200.00	15.23	12.20	68.35	444
Trinti konservuoti persikai	20P	30.00	0.23	0.18	4.55	21
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	8A	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			19.69	18.81	107.01	676
Iš viso (dienos davinio):			19.69	18.81	107.01	676

Direktorius/-ė

**3 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

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	3.87	4.39	12.79	106
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta paukštiena	29A	150.00	36.24	9.42	6.91	257
Bulvių košė su pienu	3Gar	100.00	2.25	3.80	16.17	108
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai	9D	100.00	0.80	0.00	11.00	47
Iš viso:			45.04	18.03	56.55	569
Iš viso (dienos davinio):			45.04	18.03	56.55	569

Direktorius/-ė

**3 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (perlinės kr.) grietine	12Sr-3	150.00	2.39	5.15	18.23	129
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tarkuotų bulvių dubenėliai	49A	200.00	6.81	0.35	62.26	279
Sviesto grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Vaisių salotos su jogurtu	2011/49	100.00	1.41	0.76	14.68	71
Geriamas vanduo	15G-0	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.45	17.10	104.15	620
Iš viso (dienos davinio):			12.45	17.10	104.15	620