



Radviliškio Gražinos pagrindinė mokykla

Gražinos g. 8 Radviliškis 82132, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

Direktorius/-ė

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	4.48	4.94	8.74	97
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	23.14	6.7	3.65	167
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.91	2.13	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.9	5.73	4.47	73
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			34.14	20.72	74.76	622
Iš viso (dienos davinio):			34.14	20.72	74.76	622

Direktorius/-ė

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	8.17	12.33	20.38	225
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Troškinta jautiena (tausojojantis)	A-25	100.00	24.92	12.83	4.61	234
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.4	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	2.63	1.91	34
Kriaušė (-ės)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			38.37	32.25	62.13	692
Iš viso (dienos davinio):			38.37	32.25	62.13	692

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis

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	5.96	3.58	16.33	121
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	85.00	18.71	15.33	1.03	217
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
Pomidorų, paprikų ir agurkų salotos	Sal-16	60.00	0.57	4.62	2.99	56
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	4.15	3.49	55
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			31.01	31.46	63.18	660
Iš viso (dienos davinio):			31.01	31.46	63.18	660

Direktorius/-ė

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	3.71	5.61	12.26	114
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	170.00	26.26	29.4	25.7	472
Česnakinis padažas	Pad-1	40.00	2.56	0.5	3.81	30
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	5.72	4.33	72
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			37.01	44.26	80.31	868
Iš viso (dienos davinio):			37.01	44.26	80.31	868

Direktorius/-ė

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	3.06	6.99	23.01	167
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	23.26	12.19	0.74	206
Bulvių košė	Gar-4	100.00	2.6	8.24	14.46	142
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.29	32.58	79.04	739
Iš viso (dienos davinio):			32.29	32.58	79.04	739

Direktorius/-ė

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	2.68	1.77	19.12	103
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos iešmelis (tausojantis)	A-8	100.00	25.32	10.22	2.65	204
Virti makaronai	Gar-6	80.00	4.68	3.74	26.9	160
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	4.15	3.49	55
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.58	3.49	2.68	44
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	0.8	0.2	11	49
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			36.52	23.9	75.17	662
Iš viso (dienos davinio):			36.52	23.9	75.17	662

Direktorius/-ė

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	Sr-2	150.00	2.32	7.8	11.58	126
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	17.6	13.81	8.56	229
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.2	23.18	103
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.9	5.73	4.47	73
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.91	2.13	1.97	31
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.57	30.54	76.32	682
Iš viso (dienos davinio):			25.57	30.54	76.32	682

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.22	6.67	7.8	96
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	23.57	17.02	11.83	295
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	0.63	3.93	2.71	49
Bananas (-ai)	7D	130.00	2.64	0.4	30.04	134
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.4	37.95	78.82	790
Iš viso (dienos davinio):			33.4	37.95	78.82	790

Direktorius/-ė

2 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	5.96	3.58	16.33	121
Kepta žuvis tešloje	A-87	120.00	31.79	6.74	9.42	226
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	3.02	2.65	23.16	129
Pomidorų, paprikų ir agurkų salotos	Sal-16	60.00	0.57	4.62	2.99	56
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.46	2.91	46
Kriaušė (-ės)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			43.36	21.53	71.95	655
Iš viso (dienos davinio):			43.36	21.53	71.95	655

Direktorius/-ė

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	5.56	6.91	19.29	162
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	100.00	24.51	14.25	0.93	230
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
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	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			34.98	37.35	66.31	741
Iš viso (dienos davinio):			34.98	37.35	66.31	741

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba	Sr-11	150.00	9.69	15.2	8.54	210
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	90.00	21.48	7.65	3.37	168
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.12	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.03	28.8	68.55	678
Iš viso (dienos davinio):			36.03	28.8	68.55	678

Direktorius/-ė

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	4.78	5.66	17.44	140
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	50.00	0.49	2.91	2.24	37
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			31.7	26.98	74.81	669
Iš viso (dienos davinio):			31.7	26.98	74.81	669

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.06	6.87	15.07	130
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	26.28	11.18	1.9	213
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	60.00	1.13	2.5	5.59	49
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			35.38	26.01	68.93	651
Iš viso (dienos davinio):			35.38	26.01	68.93	651

Direktorius/-ė

3 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	5.96	3.58	16.33	121
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15	100.00	18.37	15.77	6.81	243
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.2	23.18	103
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.59	5.36	82
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	2.63	1.91	34
Kriaušė (-ės)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.96	28.23	70.86	661
Iš viso (dienos davinio):			30.96	28.23	70.86	661

Direktorius/-ė

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	150.00	6.13	4.86	18.45	142
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	16.05	8.86	41.31	309
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.51	15.71	1.01	147
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.96	30.18	103.27	793
Iš viso (dienos davinio):			26.96	30.18	103.27	793