



Radviliškio Gražinos pagrindinė mokykla

Gražinos g. 8 Radviliškis 82132, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(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 | 4.48 | 4.94 | 8.74 | 97 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 30.00 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 65 |
| Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis) | Aa-58 | 200.00 | 13.81 | 7.76 | 33.92 | 261 |
| 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: | | | 22.97 | 21.67 | 82.08 | 615 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 22.97 | 21.67 | 82.08 | 615 |

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 | 10.00 | 0.74 | 0.16 | 4.28 | 22 |
| Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis) | Aa-62 | 200.00 | 6.75 | 5.59 | 38.5 | 231 |
| Agurkų lazdelės | Už-1 | 50.00 | 0.42 | 0.11 | 1.21 | 8 |
| Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais | Sal-10 | 60.00 | 0.9 | 3.15 | 2.29 | 41 |
| 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: | | | 18.24 | 21.8 | 83.93 | 605 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 18.24 | 21.8 | 83.93 | 605 |

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 | |
| Burokėlių sriuba su grietine | Sr-3 | 150.00 | 1.54 | 5.67 | 10.98 | 101 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 30.00 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 65 |
| Daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | Aa-70 | 220.00 | 7.71 | 7.44 | 36.5 | 244 |
| 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: | | | 14.21 | 22.69 | 83.94 | 597 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 14.21 | 22.69 | 83.94 | 597 |

1 Savaitė, Ketvirtadienis**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 | 10.00 | 0.74 | 0.16 | 4.28 | 22 |
| Makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) | Aa-59 | 200.00 | 9.53 | 4.25 | 54.96 | 296 |
| 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 | 120.00 | 2.44 | 0.37 | 27.73 | 124 |
| Vanduo su apelsinu | 15Gr | 200.00 | 0.06 | 0.01 | 0.77 | 3 |
| Iš viso: | | | 16.83 | 13.46 | 115.52 | 651 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 16.83 | 13.46 | 115.52 | 651 |

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 |
| Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis) | Aa-60 | 200.00 | 9.62 | 5.98 | 45.73 | 275 |
| 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 |
| 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: | | | 15.95 | 17.45 | 108.42 | 655 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 15.95 | 17.45 | 108.42 | 655 |

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 | 30.00 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 65 |
| Daržovių troškinytis su grikiais (augalinis) (tausojantis) | Aa-62 | 200.00 | 6.75 | 5.59 | 38.5 | 231 |
| 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 | 150.00 | 1.2 | 0.3 | 16.5 | 74 |
| Vanduo su apelsinu | 15Gr | 200.00 | 0.06 | 0.01 | 0.77 | 3 |
| Iš viso: | | | 14.41 | 15.79 | 93.9 | 575 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 14.41 | 15.79 | 93.9 | 575 |

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 | 30.00 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 65 |
| Makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) | Aa-59 | 200.00 | 9.53 | 4.25 | 54.96 | 296 |
| 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: | | | 16.53 | 21.02 | 105.96 | 679 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 16.53 | 21.02 | 105.96 | 679 |

Direktorius/-ė

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 | 1.22 | 6.67 | 7.8 | 96 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 15.00 | 1.11 | 0.24 | 6.42 | 32 |
| Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | Aa-64 | 200.00 | 11.26 | 9.48 | 35.54 | 273 |
| Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais | Sal-17 | 60.00 | 0.76 | 4.71 | 3.25 | 58 |
| Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais | Sal-6 | 60.00 | 1.73 | 3.04 | 6.33 | 60 |
| Bananas (-ai) | 7D | 150.00 | 3.05 | 0.47 | 34.67 | 155 |
| Vanduo su apelsinu | 15Gr | 200.00 | 0.06 | 0.01 | 0.77 | 3 |
| Iš viso: | | | 19.19 | 24.62 | 94.78 | 677 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 19.19 | 24.62 | 94.78 | 677 |

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 | 3.81 | 6.82 | 17.13 | 145 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 25.00 | 1.85 | 0.4 | 10.7 | 54 |
| Daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | Aa-70 | 220.00 | 7.71 | 7.44 | 36.5 | 244 |
| 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 | 120.00 | 0.96 | 0.36 | 13.2 | 60 |
| Vanduo su citrina | 15G | 200.00 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 3 |
| Iš viso: | | | 15.72 | 23.13 | 84.07 | 607 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 15.72 | 23.13 | 84.07 | 607 |

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 |
| Raudonųjų lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis) | Aa-58 | 200.00 | 13.81 | 7.76 | 33.92 | 261 |
| 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 | 150.00 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 86 |
| Vanduo su apelsinu | 15Gr | 200.00 | 0.06 | 0.01 | 0.77 | 3 |
| Iš viso: | | | 22.28 | 24.35 | 90.33 | 670 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 22.28 | 24.35 | 90.33 | 670 |

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 | 35.00 | 2.59 | 0.56 | 14.98 | 75 |
| Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | Aa-63 | 200.00 | 2.97 | 9.45 | 18.06 | 169 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais | Sal-13 | 60.00 | 0.85 | 5.72 | 4.33 | 72 |
| 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: | | | 16.93 | 31.68 | 67.43 | 623 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 16.93 | 31.68 | 67.43 | 623 |

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 |
| Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis) | Aa-58 | 200.00 | 13.81 | 7.76 | 33.92 | 261 |
| Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais | Sal-6 | 60.00 | 1.73 | 3.04 | 6.33 | 60 |
| Pekino salotos su agurkais ir morkomis | Sal-18 | 50.00 | 0.49 | 2.91 | 2.24 | 37 |
| 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: | | | 24.99 | 20.1 | 99.3 | 678 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 24.99 | 20.1 | 99.3 | 678 |

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 | 2.06 | 6.87 | 15.07 | 130 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 15.00 | 1.11 | 0.24 | 6.42 | 32 |
| Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | Aa-64 | 200.00 | 11.26 | 9.48 | 35.54 | 273 |
| Morkų salotos su česnakais | Sal-7 | 60.00 | 0.8 | 2.55 | 6.05 | 50 |
| 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: | | | 17.61 | 21.97 | 85.81 | 611 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 17.61 | 21.97 | 85.81 | 611 |

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 | 7.86 | 88 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 15.00 | 1.11 | 0.24 | 6.42 | 32 |
| Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis) | Aa-60 | 200.00 | 9.62 | 5.98 | 45.73 | 275 |
| Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais | Sal-5 | 60.00 | 2.54 | 5.59 | 5.36 | 82 |
| Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais | Sal-10 | 60.00 | 0.9 | 3.15 | 2.29 | 41 |
| 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: | | | 16.68 | 21.1 | 84.93 | 596 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 16.68 | 21.1 | 84.93 | 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 | 150.00 | 6.13 | 4.86 | 18.45 | 142 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 35.00 | 2.59 | 0.56 | 14.98 | 75 |
| Daržovių troškiny su grikiais (augalinis) (tausojantis) | Aa-62 | 200.00 | 6.75 | 5.59 | 38.5 | 231 |
| Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais | Sal-10 | 60.00 | 0.9 | 3.15 | 2.29 | 41 |
| Marinuoti agurkai | 38S | 50.00 | 0.15 | 0.1 | 1.15 | 6 |
| 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: | | | 19.68 | 14.77 | 111.45 | 657 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 19.68 | 14.77 | 111.45 | 657 |