



## 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
Varškės apkepas	Ap-45	200.00	29.89	20.79	32.46	437
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
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:			38.02	29.03	80.01	733
Iš viso (dienos davinio):			38.02	29.03	80.01	733

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
Sklindžiai su varške	Ap-50	200.00	18.69	13.91	51.57	406
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			31.03	27.33	97.21	759
Iš viso (dienos davinio):			31.03	27.33	97.21	759

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	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	25.97	14.76	47.71	428
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			30.88	34.21	85.17	772
Iš viso (dienos davinio):			30.88	34.21	85.17	772

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	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	150.00	2.68	1.77	19.12	103
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Varškės blynėliai	Ap-53	200.00	27.27	18.86	46.13	463
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			35.3	21.74	105.3	758
Iš viso (dienos davinio):			35.3	21.74	105.3	758

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
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	180.00	20.76	10.21	35.58	317
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
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:			26.38	31.24	88.13	739
Iš viso (dienos davinio):			26.38	31.24	88.13	739

**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
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.08	16.1	45.22	418
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
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:			29.65	20.77	98.14	698
Iš viso (dienos davinio):			29.65	20.77	98.14	698

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
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	180.00	19.32	19.29	33.98	387
Šviežios uogos	Už-4	30.00	0.22	0.1	2.89	13
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			26.32	28.66	75.7	666
Iš viso (dienos davinio):			26.32	28.66	75.7	666



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
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	13.04	19.85	53.7	446
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			20.07	27.71	108.01	762
Iš viso (dienos davinio):			20.07	27.71	108.01	762

**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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	25.97	14.76	47.71	428
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.58	10.01	0.74	95
Kriaušė (-ės)	8D	140.00	1.12	0.42	15.4	70
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.27	32.2	85.9	762
Iš viso (dienos davinio):			32.27	32.2	85.9	762

**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
Varškės ir grikių kepsneliai	Ap-49	180.00	21.62	15.74	42.23	397
Graikiškas jogurtas 2%		35.00	3.15	0.7	0.81	22
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:			32.1	24.2	89.02	702
Iš viso (dienos davinio):			32.1	24.2	89.02	702

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	24.54	16.97	41.52	417
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			37.61	33.38	74.27	748
Iš viso (dienos davinio):			37.61	33.38	74.27	748

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	180.00	18.95	16.45	43.76	399
Šviežios uogos	Už-4	30.00	0.22	0.1	2.89	13
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:			29.89	23.35	97.56	720
Iš viso (dienos davinio):			29.89	23.35	97.56	720

Direktorius/-ė

**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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.08	16.1	45.22	418
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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
Šviežios uogos	UŽ-4	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			29.7	24.05	90.7	698
Iš viso (dienos davinio):			29.7	24.05	90.7	698

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	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	150.00	1.25	5.68	7.86	88
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	180.00	10.38	13.08	55.11	380
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			17.01	20.29	98.53	645
Iš viso (dienos davinio):			17.01	20.29	98.53	645

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	
Lėšių sriuba	Sr-15	150.00	6.13	4.86	18.45	142
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	17.74	8.82	46.91	338
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
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:			27.18	27.28	95	734
Iš viso (dienos davinio):			27.18	27.28	95	734