



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
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	25.34	7.24	6.48	192
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:			36.34	21.26	77.59	647
Iš viso (dienos davinio):			36.34	21.26	77.59	647

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
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	100.00	15.91	12.76	11.56	225
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	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:			28.8	32.61	68.54	683
Iš viso (dienos davinio):			28.8	32.61	68.54	683

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
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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:			31.28	24.44	65.77	608
Iš viso (dienos davinio):			31.28	24.44	65.77	608

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	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Žuvies piršteliai	A-21	115.00	29.99	7.76	8.47	224
Virti griekiai	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	5.72	4.33	72
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	7D	110.00	2.23	0.34	25.42	114
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			41.25	18.88	89.62	693
Iš viso (dienos davinio):			41.25	18.88	89.62	693

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
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	200.00	15.53	8.47	28.83	254
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
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:			21.75	29.65	86.63	700
Iš viso (dienos davinio):			21.75	29.65	86.63	700

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 šnicelis (tausojuantis)	A-4	100.00	16.74	11.6	10.7	214
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:			27.94	25.28	83.22	672
Iš viso (dienos davinio):			27.94	25.28	83.22	672

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
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	20.32	13.37	3.24	215
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.08	0.2	23.18	103
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
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:			28.14	29.15	70.26	656
Iš viso (dienos davinio):			28.14	29.15	70.26	656

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
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	100.00	24.1	15.51	8.93	272
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.7	6.48	8.64	100
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	0.63	3.93	2.71	49
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:			33.6	36.35	76.27	767
Iš viso (dienos davinio):			33.6	36.35	76.27	767

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
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86	180.00	15.58	18.13	34.52	364
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:			23.89	30.18	70.59	650
Iš viso (dienos davinio):			23.89	30.18	70.59	650

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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	23.02	8.77	4.15	188
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	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.57	31.95	72.13	710
Iš viso (dienos davinio):			33.57	31.95	72.13	710

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	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	23.04	6.58	5.89	175
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
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:			38.11	27.87	72.84	695
Iš viso (dienos davinio):			38.11	27.87	72.84	695

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
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojuantis)	A-65	140.00	24.05	10.81	9.33	231
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.55	5.18	2.9	60
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
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:			34.13	22.59	71.4	625
Iš viso (dienos davinio):			34.13	22.59	71.4	625

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	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos kepsnelis su kukurūzų dribsniais	A-10	95.00	19.72	14.38	10.33	250
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	19
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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:			30.78	29.87	81.96	720
Iš viso (dienos davinio):			30.78	29.87	81.96	720

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
Dešrelė tešloje	A-88	120.00	13.53	19.15	23.76	322
Česnakinis padažas	Pad-1	25.00	1.6	0.31	2.38	19
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:			25.64	31.72	67.01	656
Iš viso (dienos davinio):			25.64	31.72	67.01	656

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	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Plovas su kiauliena	A-11	200.00	13.61	8.4	29.79	249
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
Iš viso:			25.74	17.41	97.69	650
Iš viso (dienos davinio):			25.74	17.41	97.69	650