Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla

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

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7 m.

(amžiaus grupė)

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Sumuštinis su dešrelėmis	3Š	60.00	4.63	9.27	17.49	172
Bananų desertas su jogurtu	D-1	130.00	10.71	4.82	9.48	124
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	25.18	22.34	66.67	568

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	100.00	2.99	3.29	5.81	65
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	90.00	23.43	5.79	3.05	158
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	2.12	1.81	30
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
		Iš viso:	32.56	17	67.58	554

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-57	150.00	22.42	15.59	24.27	327
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	23.6	18.29	30.53	381
		Iš viso dienos davinio :	81.34	57.63	164.78	1503

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	200.00	8.34	10.07	41.16	289
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.79	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	21.54	23.78	63.32	553

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

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	100.00	1.36	4.57	9.99	87
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Jautienos maltinukai	27A	70.00	12.93	8.3	12.12	175
Apkeptos bulvių skiltelės (augalinis)	Gar-11	70.00	1.4	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	40.00	0.4	1.45	1.66	21
Kriaušė (-ės)	8D	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
		Iš viso:	19.25	18.63	60.8	488

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	19.41	13.58	52.61	410
Trinti bananai su uogomis	P-3	35.00	0.54	0.13	5.97	27
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	19.96	13.71	58.59	438
		Iš viso dienos davinio :	60.75	56.12	182.71	1479

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	37.13	266
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	11.11	17.11	13.1	251
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	21.17	26.26	58.04	553

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	100.00	1.04	3.79	7.55	68
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	60.00	13.79	11.23	0.75	159
Virtos perlinės kruopos (augalinis)	Gar-3	50.00	2.16	1.9	16.55	92
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.53	3.83	2.92	48
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.79	2.18	2.72	34
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
		Iš viso:	21.71	23.5	60.6	541

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	110.00	15.87	9.02	29.16	261
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
Uogų ir bananų glotnutis	D-4	140.00	1.86	0.58	17.45	82
		Iš viso:	19.53	10	47.07	356
		Iš viso dienos davinio :	62.41	59.76	165.71	1450

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	220.00	9.31	12.77	37.49	302
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	10.26	12.42	15.21	214
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	19.58	25.19	52.71	516

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su grietine	Sr-14	100.00	1.39	3.87	6.63	67
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Daržovių troškinys su dėšrelėmis (tausojantis)	Ad-71	120.00	5.1	13.34	8.36	174
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.7	3.84	3.52	51
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
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:	10.81	23.6	52.59	466

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blyneliai	Ap-53	140.00	19.08	13.2	32.25	324
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	19.29	13.28	39.62	355
		Iš viso dienos davinio :	49.68	62.07	144.92	1337

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.31	7.44	40.04	256
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.92	15.7	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	23.16	23.37	68.55	577

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	100.00	2.06	8	15.47	142
Duona	1ŠL	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	18.36	9.65	0.6	163
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.68	3.35	5.28	54
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	0.73	3
		Iš viso:	25.2	26.86	63.24	596

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	160.00	21.82	10.66	36.25	328
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.6	7.5	0.8	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	22.43	18.16	37.06	401
		Iš viso dienos davinio :	70.79	68.39	168.85	1574

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Varškė su trintomis uogomis	D-2	130.00	14.37	13.13	12.1	224
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	24.21	21.38	51.8	496

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.79	1.17	12.73	69
Duona	1ŠL	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-34	60.00	12.47	7.6	3.61	133
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.95	2.62	3.26	40
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
		Iš viso:	19.31	16.85	52.23	438

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	150.00	19.26	13.16	40.16	356
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	19.59	13.36	45.37	380
		Iš viso dienos davinio :	63.11	51.59	149.4	1314

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	150.00	25.76	26.66	13.46	397
Duona	1ŠL	30.00	2.58	0.29	15.45	75
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.27	0.06	1.17	6
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.84	0.74	26.71	121
		Iš viso:	30.6	27.86	57.94	605

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	Sr-2.1	100.00	1.55	5.2	7.72	84
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	12.64	8.79	2.53	140
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.68	1.77	1.51	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
		Iš viso:	18.75	21.42	58.9	503

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-57	140.00	20.92	14.55	22.65	305
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.46	0.11	5.12	23
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	23.19	15.06	28.24	341
		Iš viso dienos davinio :	72.54	64.34	145.08	1450

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	200.00	8.58	7.03	39.77	257
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.2	3.12	6	69
		Iš viso:	22.73	25.6	62.39	571

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

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	100.00	0.81	4.44	5.19	64
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Jautienos - kiaulienos kukulis (tausojantis)	16-A	70.00	12.44	8.25	6.73	151
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.27	3.88	6.47	66
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	1.12	5.06	4.21	67
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	40.00	1.15	2.02	4.22	40
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:	20.35	24.16	62.78	550

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	140.00	9.36	9.36	43.06	294
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	9.57	9.44	50.43	325
		Iš viso dienos davinio :	52.65	59.2	175.6	1446

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	37.13	266
Trinti persikai	P-2	60.00	0.3	0.12	11.04	46
Sumuštinis su dešrelėmis	3Š	55.00	4.24	8.5	16.03	158
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.25	3.9	7.5	86
		Iš viso:	19.36	21.37	71.7	557

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	100.00	2.55	4.55	11.65	98
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	26.49	5.61	7.85	188
Virtos perlinės kruopos (augalinis)	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.53	3.83	2.92	48
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.79	2.18	2.72	34
Kriaušė (-ės)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
		Iš viso:	34.66	18.87	61.87	556

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-57	150.00	22.42	15.59	24.27	327
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	23.68	18.34	31.83	387
		Iš viso dienos davinio :	77.7	58.58	165.4	1500

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	200.00	8.81	8.05	38.18	260
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	5.49	8.41	15.8	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	7	5.2	10	115
		Iš viso:	21.78	21.96	71.78	572

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	100.00	3.71	4.6	12.85	108
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Vištienos šnicelis (tausojantis)	2-A.1	65.00	17.21	4.24	8.1	139
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	15.00	0.44	3.84	0.54	38
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	60.00	1.33	0.11	15.05	67
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.54	2.95	3.28	42
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:	25.34	18.5	67.69	539

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	140.00	13.32	11.24	31.47	280
Trintos uogos	P-1	15.00	0.12	0.08	1.95	9
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	16.15	11.92	34.12	308
		Iš viso dienos davinio :	63.27	52.38	173.59	1419

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.31	7.44	40.04	256
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	17.52	22.99	65.87	540

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

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	100.00	0.81	4.44	5.19	64
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Troškinta paukštiena (tausojantis)	A-91	75.00	12.44	8.1	2.97	135
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.7	3.84	3.52	51
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	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	0.73	3
		Iš viso:	18.48	17.51	63.73	486

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	120.00	14.43	14.29	27.56	297
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.5	2.6	5	57
		Iš viso:	18.33	17.14	39.06	384
		Iš viso dienos davinio :	54.33	57.64	168.66	1411

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	220.00	9.17	11.08	45.28	318
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.05	10.96	13.42	189
		Iš viso:	18.99	22.23	67.23	545

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine	Sr-6	100.00	3.03	4.59	11.39	99
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	20.15	7	4.09	160
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.12	7.23	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	40.00	0.89	4.05	3.37	53
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:	29.76	22.71	60.39	565

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blyneliai	Ap-47	150.00	16.49	13.91	40.92	355
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	19.2	14.51	41.62	374
		Iš viso dienos davinio :	67.95	59.45	169.24	1484

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	150.00	25.76	26.66	13.46	397
Duona	1ŠL	30.00	2.58	0.29	15.45	75
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.53	0.62	22.26	101
		Iš viso:	30.51	27.73	54.77	591

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

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	100.00	1.36	4.57	9.99	87
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Vištienos maltinis su sūriu (tausojantis)	A-72	80.00	16.84	10.49	4.87	181
Virtos perlinės kruopos (augalinis)	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai)	9D	120.00	0.96	0.24	13.2	59
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
		Iš viso:	24.28	21.91	63.5	548

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	140.00	17.97	12.28	37.48	332
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	10.00	0.9	0.2	0.23	6
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	19.12	12.63	41.62	357
		Iš viso dienos davinio :	73.91	62.27	159.89	1496

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	200.00	9.95	9.91	35.24	270
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.24	12.65	17.41	240
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	24.68	22.86	60.46	546

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	100.00	0.85	3.79	5.47	59
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15	70.00	12.86	11.04	4.77	170
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	50.00	1.84	1.99	7.31	55
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.45	0.1	1.95	11
Kriaušė (-ės)	8D	140.00	1.12	0.42	15.4	70
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
		Iš viso:	20.29	17.67	61.43	486

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blyneliai su obuoliais	Am-92	140.00	8.52	9.4	42.26	288
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.9	3.64	7	80
		Iš viso:	16.12	13.64	49.95	387
		Iš viso dienos davinio :	61.09	54.17	171.84	1419

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Valgiaraštis (4 - 7 m.))

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:30 - 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	K-9	200.00	7.12	7.29	51.17	299
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
		Iš viso:	17.28	22.82	75.16	575

Pietūs 12:00 - 12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	100.00	4.09	3.23	12.29	95
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Virtų bulvių cepelinas su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	8.57	4.56	21.66	162
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Bananas (-ai)	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
		Iš viso:	17.61	18.91	78	553

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	120.00	8.02	8.02	36.91	252
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.55	3.38	6.5	75
		Iš viso:	12.89	11.6	48.61	350
		Iš viso dienos davinio :	47.78	53.33	201.77	1478