Dokumentas: Pietūs, I variantas

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla

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

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 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	150.00	4.48	4.93	8.72	97
Duona	1ŠL	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	28.64	7.08	3.73	193
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	2.12	1.81	30
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	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	0.73	3
		Iš viso:	38.76	20.8	69.27	619
		Iš viso dienos davinio :	38.76	20.8	69.27	619

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Troškinta jautiena (tausojantis)	A-25	115.00	28.66	14.76	5.3	269
Apkeptos bulvių skiltelės (augalinis)	Gar-11	90.00	1.8	4.68	14.85	109
Agurkų lazdelės	Už-1	60.00	0.5	0.13	1.45	9
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	60.00	0.61	2.18	2.49	32
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:	37.95	25.63	51.13	587
		Iš viso dienos davinio :	37.95	25.63	51.13	587

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.56	5.68	11.32	103
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	80.00	18.38	14.97	1	212
Virtas perlinis kuskusas (augalinis)	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.95	2.62	3.26	40
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:	28.53	31.88	71.39	687
		Iš viso dienos davinio :	28.53	31.88	71.39	687

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su grietine	Sr-14	150.00	2.08	5.8	9.94	100
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Daržovių troškinys su dėšrelėmis (tausojantis)	Ad-71	180.00	7.65	20.02	12.55	261
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	4.6	4.22	62
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
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:	15.34	33.55	73.35	657
		Iš viso dienos davinio :	15.34	33.55	73.35	657

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	150.00	3.09	12	23.21	213
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	22.96	12.07	0.74	203
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
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:	30.92	34.89	71.43	723
		Iš viso dienos davinio :	30.92	34.89	71.43	723

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	150.00	2.68	1.76	19.1	103
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-34	100.00	20.78	12.66	6.02	221
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.95	2.62	3.26	40
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
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:	30.08	24.31	71.48	625
		Iš viso dienos davinio :	30.08	24.31	71.48	625

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	16.85	11.72	3.37	186
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	5.73	4.47	73
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	2.12	1.81	30
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:			26.94	23.96	70.24	604
Iš viso dienos davinio :			26.94	23.96	70.24	604

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.22	6.66	7.78	96
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Jautienos - kiaulienos kukulis (tausojantis)	16-A	100.00	17.77	11.79	9.61	216
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	60.00	1.34	6.07	5.05	80
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:			28.11	34.73	80.93	749
Iš viso dienos davinio :			28.11	34.73	80.93	749

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	150.00	3.83	6.83	17.47	147
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	70.00	3.02	2.65	23.16	129
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.95	2.62	3.26	40
Kriaušė (-ės)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			37.04	22.88	77.62	665
Iš viso dienos davinio :			37.04	22.88	77.62	665

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	150.00	5.56	6.9	19.27	161
Duona	1ŠL	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Vištienos šnicelis (tausojantis)	2-A.1	100.00	26.48	6.52	12.47	214
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	20.00	0.58	5.12	0.72	51
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
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:	38.04	24.9	92.28	745
		Iš viso dienos davinio :	38.04	24.9	92.28	745

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.22	6.66	7.78	96
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Troškinta paukštiena (tausojantis)	A-91	100.00	16.58	10.8	3.96	179
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	4.6	4.22	62
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:	23.83	23.25	75.54	607
		Iš viso dienos davinio :	23.83	23.25	75.54	607

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Pupelių sriuba su grietine	Sr-6	150.00	4.55	6.89	17.08	149
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	28.79	10	5.84	229
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	1.12	5.06	4.21	67
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
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:			40.5	29.16	74.03	721
Iš viso dienos davinio :			40.5	29.16	74.03	721

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.04	6.85	14.98	130
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Vištienos maltinis su sūriu (tausojantis)	A-72	100.00	21.05	13.11	6.09	227
Virtas perlinis kuskusas (augalinis)	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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	0.73	3
		Iš viso:	31.23	28.64	80.22	704
		Iš viso dienos davinio :	31.23	28.64	80.22	704

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	150.00	1.27	5.69	8.2	89
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15	100.00	18.37	15.77	6.81	243
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	60.00	2.21	2.39	8.77	65
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.54	0.12	2.34	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:	27.36	24.79	76.27	638
		Iš viso dienos davinio :	27.36	24.79	76.27	638

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, I variantas)

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:35 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	17.13	9.12	43.33	324
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	0.73	3
Iš viso:			26.26	28.9	95.01	745
Iš viso dienos davinio :			26.26	28.9	95.01	745