Dokumentas: Pietūs, II 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, II 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	Angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.48	4.93	8.72	97
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Kepta vištienos filė	A-5	110.00	25.34	7.24	6.48	192
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
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:	36.54	21.08	79.68	655
		Iš viso dienos davinio :	36.54	21.08	79.68	655

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	120.00	18.12	11.3	13.6	229
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	20.00	0.58	5.12	0.72	51
Apkeptos bulvių skiltelės (augalinis)	Gar-11	100.00	2	5.2	16.5	121
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	70.00	0.71	2.54	2.91	37
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:			28.61	28.3	67.48	639
Iš viso dienos davinio :			28.61	28.3	67.48	639

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	28.79	10	5.84	229
Virtas perlinis kuskusas (augalinis)	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
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:			38.15	26.52	71.43	677
Iš viso dienos davinio :			38.15	26.52	71.43	677

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Žuvies piršteliai	A-21	100.00	26.08	6.75	7.36	195
Virti grikiai (augalinis)	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	4.6	4.22	62
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:	37.92	20.84	87.55	689
		Iš viso dienos davinio :	37.92	20.84	87.55	689

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Bulvių plokštainis su vištiena	A-13	220.00	16.66	9.36	29.26	268
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	30.00	0.87	7.68	1.08	77
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:	23.59	30.01	89.33	722
		Iš viso dienos davinio :	23.59	30.01	89.33	722

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A-4	100.00	18.23	9.39	7.61	188
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Bulvių košė	Gar-4	90.00	2.34	7.42	13.01	128
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:	27.7	32.29	72.6	692
		Iš viso dienos davinio :	27.7	32.29	72.6	692

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	Angliavan-deniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	200.00	5.52	3.57	15.27	115
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-37	100.00	19.76	13.29	4.85	218
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	100.00	2.21	0.19	25.09	111
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	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:	29.71	24.58	70.98	624
		Iš viso dienos davinio :	29.71	24.58	70.98	624

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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 kukulis su sūriu (tausojantis)	A-28	90.00	20.47	11.64	7.9	218
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	50.00	1.44	2.53	5.28	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:	30.52	34.07	78.17	741
		Iš viso dienos davinio :	30.52	34.07	78.17	741

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	Angliavandeniai, 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
Makaronai su dešrelėmis ir pomidorų padažu (tausojantis)	A-69	170.00	13.5	19.41	42.55	399
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.79	2.18	2.72	34
Kriaušė (-ės)	8D	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			20.63	33.5	85.32	725
Iš viso dienos davinio :			20.63	33.5	85.32	725

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-36	150.00	23.02	8.77	4.15	188
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	60.00	0.64	3.53	3.93	50
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:	34.18	22.69	86.49	687
		Iš viso dienos davinio :	34.18	22.69	86.49	687

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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
Kepta vištienos filė	A-5	100.00	23.04	6.58	5.89	175
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	20.00	0.58	5.12	0.72	51
Virti ryžiai (augalinis)	Gar-2	90.00	1.99	0.17	22.58	100
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:	30.51	23.37	74.98	632
		Iš viso dienos davinio :	30.51	23.37	74.98	632

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	Angliavandeniai, 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
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojantis)	A-65	140.00	24.05	10.81	9.33	231
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30.00	0.55	5.18	2.83	60
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.08	6.59	11.57	114
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	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:	36.22	30.29	84.28	755
		Iš viso dienos davinio :	36.22	30.29	84.28	755

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Daržovių troškinys su vištiena (tausojantis)	Ap-19	150.00	18.5	9.15	6.16	181
Virtas perlinis kuskusas (augalinis)	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
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	0.73	3
		Iš viso:	28.48	24.55	78.94	651
		Iš viso dienos davinio :	28.48	24.55	78.94	651

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	150.00	1.27	5.69	8.2	89
Duona	1ŠL	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Makaronai su dešrelėmis ir pomidorų padažu (tausojantis)	A-69	180.00	14.29	20.55	45.06	422
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	50.00	1.84	1.99	7.31	55
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:	20.49	28.95	87.91	694
		Iš viso dienos davinio :	20.49	28.95	87.91	694

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, II 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
Duona	1ŠL	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Plovas su kiauliena	A-11	220.00	14.97	9.23	32.75	274
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.85	3.15	2.19	41
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	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	0.73	3
		Iš viso:	26.74	16.8	99.64	657
		Iš viso dienos davinio :	26.74	16.8	99.64	657