Dokumentas: Pietūs, III 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, III 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	30.00	2.58	0.29	15.45	75
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.81	7.76	33.92	261
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:			23.23	21.46	84.6	624
Iš viso dienos davinio :			23.23	21.46	84.6	624

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	150.00	9.14	12.62	23.2	243
Daržovių troškinys su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.75	5.59	38.5	231
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	60.00	0.61	2.18	2.49	32
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
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
		Iš viso:	20.44	24.7	99.37	702
		Iš viso dienos davinio :	20.44	24.7	99.37	702

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	Angliavandeniai, 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
Daržovių troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-70	200.00	7.01	6.76	33.18	222
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:			13.56	20.22	81.37	562
Iš viso dienos davinio :			13.56	20.22	81.37	562

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	Angliavandeniai, 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
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	9.47	4.73	53.1	293
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	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			17.14	17.07	110.41	664
Iš viso dienos davinio :			17.14	17.07	110.41	664

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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
Daržovių troškinys su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.62	5.98	45.73	275
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:	16.36	22.3	110	706
		Iš viso dienos davinio :	16.36	22.3	110	706

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	150.00	2.68	1.76	19.1	103
Duona	1ŠL	35.00	3.01	0.33	18.03	87
Daržovių troškinys su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.75	5.59	38.5	231
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:	14.83	10.74	97.54	546
		Iš viso dienos davinio :	14.83	10.74	97.54	546

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	
Špinatų sriuba su grietine	Sr-2.1	150.00	2.32	7.8	11.58	126
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-59	200.00	9.47	4.73	53.1	293
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:			15.87	21.2	101.49	660
Iš viso dienos davinio :			15.87	21.2	101.49	660

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Daržovių troškinys su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.26	9.48	35.54	273
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:			19.95	25.87	97.87	704
Iš viso dienos davinio :			19.95	25.87	97.87	704

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Daržovių troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Aa-70	200.00	7.01	6.76	33.18	222
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	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			15.24	21.03	84.4	588
Iš viso dienos davinio :			15.24	21.03	84.4	588

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	Angliavandeniai, 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
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.81	7.76	33.92	261
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:			22.76	21.49	91.17	649
Iš viso dienos davinio :			22.76	21.49	91.17	649

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	35.00	3.01	0.33	18.03	87
Daržovių troškinys su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-63	200.00	2.91	8.45	17.7	158
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:	8.81	20.8	69.34	500
		Iš viso dienos davinio :	8.81	20.8	69.34	500

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Aa-58	200.00	13.81	7.76	33.92	261
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	1.12	5.06	4.21	67
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:			25.63	23.35	102.65	723
Iš viso dienos davinio :			25.63	23.35	102.65	723

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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 pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Aa-64	200.00	11.26	9.48	35.54	273
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:	17.77	21.85	87.12	616
		Iš viso dienos davinio :	17.77	21.85	87.12	616

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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
Daržovių troškinys su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	Aa-60	200.00	9.62	5.98	45.73	275
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	60.00	2.21	2.39	8.77	65
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.85	3.15	2.19	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:			16.5	17.81	89.89	586
Iš viso dienos davinio :			16.5	17.81	89.89	586

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, III 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	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.13	4.85	18.43	142
Duona	1ŠL	20.00	1.72	0.19	10.3	50
Daržovių troškinys su grikiais (augalinis) (tausojantis)	Aa-62	200.00	6.75	5.59	38.5	231
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:	18.7	14.39	105.97	628
		Iš viso dienos davinio :	18.7	14.39	105.97	628