Dokumentas: Pietūs, IV 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, IV 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
Varškės apkepas	Ap-57	200.00	29.89	20.79	32.36	436
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	20.00	0.68	2	0.84	24
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:			38.17	28.79	80.23	733
Iš viso dienos davinio :			38.17	28.79	80.23	733

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.04	6.85	14.98	130
Duona	1ŠL	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	19.41	13.58	52.61	410
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			25.59	21.39	91.79	662
Iš viso dienos davinio :			25.59	21.39	91.79	662

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	25.97	14.76	47.71	428
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
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:			31.36	34.1	89.98	792
Iš viso dienos davinio :			31.36	34.1	89.98	792

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Varškės blyneliai	Ap-53	200.00	27.26	18.86	46.07	463
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
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
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Iš viso:			34.72	25.6	95.44	751
Iš viso dienos davinio :			34.72	25.6	95.44	751

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	180.00	24.54	12	40.78	369
Sviesto ir grietinės padažas	5P	25.00	0.43	13.09	0.84	123
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:			30.43	37.91	95.36	844
Iš viso dienos davinio :			30.43	37.91	95.36	844

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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
Kepti varškėčiai	Ap-69	180.00	30.8	19.22	30.2	417
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	20.00	0.68	2	0.84	24
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:	37.46	23.68	82.91	695
		Iš viso dienos davinio :	37.46	23.68	82.91	695

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	
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
Varškės apkepas	Ap-57	200.00	29.89	20.79	32.36	436
Šviežios uogos	Už-4	30.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:	36.38	29.81	74.93	714
		Iš viso dienos davinio :	36.38	29.81	74.93	714

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.03	12.03	55.36	378
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			19.09	19.71	109.03	690
Iš viso dienos davinio :			19.09	19.71	109.03	690

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	180.00	25.97	14.76	47.71	428
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	25.00	0.73	6.4	0.9	64
Kriaušė (-ės)	8D	140.00	1.12	0.42	15.4	70
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			32.56	28.54	87.36	737
Iš viso dienos davinio :			32.56	28.54	87.36	737

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Lietiniai su varške	A-89	180.00	17.13	14.45	40.46	360
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Trintos uogos	P-1	25.00	0.2	0.13	3.25	15
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
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:	27.11	22.79	89.09	670
		Iš viso dienos davinio :	27.11	22.79	89.09	670

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Varškės blyneliai	Ap-53	180.00	24.53	16.97	41.46	417
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	50.00	4.5	1	1.15	32
Obuolys (-iai)	8A	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			31.8	25.31	73.17	648
Iš viso dienos davinio :			31.8	25.31	73.17	648

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	15.00	1.29	0.14	7.73	37
Kepti varškėčiai	Ap-69	180.00	30.8	19.22	30.2	417
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:	40.94	27.03	83.97	743
		Iš viso dienos davinio :	40.94	27.03	83.97	743

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.79	48.19	427
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
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:			29.83	23.66	94.54	710
Iš viso dienos davinio :			29.83	23.66	94.54	710

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	25.00	2.15	0.24	12.88	62
Blyneliai su obuoliais	Am-92	180.00	10.96	12.09	54.34	370
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	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:	17.76	19.08	98.35	636
		Iš viso dienos davinio :	17.76	19.08	98.35	636

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla (Dokumentas: Pietūs, IV 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	10.00	0.86	0.1	5.15	25
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	Ap-46	200.00	17.69	8.81	46.52	336
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
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:			28.12	24.73	106.17	760
Iš viso dienos davinio :			28.12	24.73	106.17	760