

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-16 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.21
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/ 100T	120.00	26.51	8.80	3.86	201	0.66
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.20	2.35	14	0.20
Vaisiai		370.00	3.70	0.93	50.88	227	0.56
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.48
Iš viso:			50.11	36.66	109.93	970	
Iš viso (dienos davinio):			50.11	36.66	109.93	970	

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94	0.11
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu	7-3/61TV 1N	480.00	56.50	81.80	96.24	1347	1.92
Vaisiai		305.00	3.05	0.76	41.94	187	0.46
Iš viso:			64.33	87.40	165.65	1707	
Iš viso (dienos davinio):			64.33	87.4	165.65	1707	

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.60	82	0.15
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Paukštiesos kukuliai	Nr. 35	75.00	14.69	8.05	2.36	141	0.62
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	30.00	0.51	15.70	0.71	146	0.17
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.24
Vaisiai		360.00	3.60	0.90	49.50	221	0.55
Iš viso:			34.53	49.27	108.95	1017	
Iš viso (dienos davinio):			34.53	49.27	108.95	1017	

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72	0.07
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais	Nr. M-3	300.00	36.47	67.67	30.24	876	1.84
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Vaisiai		165.00	1.65	0.41	22.69	101	0.25
Iš viso:			42.78	72.84	83.40	1160	
Iš viso (dienos davinio):			42.78	72.84	83.4	1160	

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.60	107	0.40
Menkės ir cukinijų apkepas	Nr. 9-8/161 TGP 10N	100.00	14.53	5.45	11.81	154	0.64
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	30.00	0.51	15.70	0.71	146	0.17
Virtos bulvės	4-3/65ATv	100.00	2.08	0.10	19.04	85	0.10
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.14
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.16
Traškios morkytės		100.00	1.00	0.20	8.70	41	0.70
Vaisiai		190.00	1.90	0.48	26.13	116	0.29
Iš viso:			27.60	35.17	87.41	777	
Iš viso (dienos davinio):			27.6	35.17	87.41	777	

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.09
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	360.00	51.99	77.64	67.92	1178	1.58
Vaisiai		380.00	3.80	0.95	52.25	233	0.58
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.24
Iš viso:			64.72	87.58	141.82	1614	
Iš viso (dienos davinio):			64.72	87.58	141.82	1614	

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir ryžiais	1-3/25 TB 10N	150.00	11.67	2.27	5.76	90	0.39
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu	11-7/139T 1N	300.00	23.29	13.91	30.20	339	1.07
Veganiška perlinių kruopų košė	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.40
Vaisiai		215.00	2.15	0.54	29.56	132	0.33
Iš viso:			46.39	36.56	111.79	962	
Iš viso (dienos davinio):			46.39	36.56	111.79	962	

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92	0.11
Traški vištienos filė su sezamo plutele	10-8/164TGP 10N	100.00	33.08	15.28	9.16	306	0.77
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoniais žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.50	21.59	147	0.18
Konservuoti žirneliai	Nr. S-41	100.00	7.55	0.31	24.33	130	0.28
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Ekologiškas jogurtas Dobilas 3,8 proc.		125.00	0.00	0.00	0.00	0	0.50
Vaisiai		355.00	3.55	0.89	48.81	217	0.54
Iš viso:			51.56	35.45	119.46	1003	
Iš viso (dienos davinio):			51.56	35.45	119.46	1003	

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.09	1.56	10.37	64	0.15
Bemielė duona su grūdais		49.00	3.68	3.09	21.56	129	0.19
Veršienos - kiaulienos maltinukai	Nr. B26	100.00	13.54	11.12	2.27	163	1.12
Morkų košė	4-3/1TGVv 10N	100.00	1.69	6.08	12.69	112	0.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Švieži agurkai	Nr. S-36	300.00	2.46	0.60	7.05	43	0.61
Vaisiai		100.00	1.00	0.25	13.75	61	0.15
Iš viso:			25.80	31.65	73.87	684	
Iš viso (dienos davinio):			25.8	31.65	73.87	684	

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	1.54	5.69	11.29	103	0.14
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Jautienos troškiny su padažu	Nr. 8	120.00	24.15	19.55	6.13	297	1.32
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.31
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.27
Vaisiai		300.00	3.00	0.75	41.25	184	0.45
Iš viso:			37.93	43.25	107.50	971	
Iš viso (dienos davinio):			37.93	43.25	107.5	971	

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVVg 1N	150.00	1.66	3.98	8.60	77	0.17
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Lietuviškas veršienos guliašas	12-5/99TG 10N	150.00	4.80	7.77	6.03	113	1.21
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.31
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.16
Vaisiai		280.00	2.80	0.70	38.50	172	0.42
Iš viso:			19.79	38.60	109.26	864	
Iš viso (dienos davinio):			19.79	38.6	109.26	864	

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu	1-3/26T 10N	150.00	7.46	2.00	4.89	67	0.28
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Kepti kiaulienos gabaliukai	Nr.11	160.00	23.13	42.21	11.72	519	1.19
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.20	2.35	14	0.20
Vaisiai		305.00	3.05	0.76	41.94	187	0.46
Iš viso:			40.33	57.84	98.83	1077	
Iš viso (dienos davinio):			40.33	57.84	98.83	1077	

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.60	107	0.40
Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis	6-5/101T 1N	300.00	8.07	39.86	37.73	542	0.76
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	150.00	1.53	0.00	10.71	49	0.49
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.48
Vaisiai		310.00	3.10	0.78	42.63	190	0.47
Iš viso:			28.15	56.33	97.31	1009	
Iš viso (dienos davinio):			28.15	56.33	97.31	1009	

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 1N	150.00	2.91	6.27	14.15	125	0.35
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Virtas šamo filė kukulis	9-3/ 60T	70.00	54.62	16.24	6.41	390	1.03
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.17
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.16
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.24
Vaisiai		250.00	2.50	0.63	34.38	153	0.38
Iš viso:			73.44	40.19	100.87	1059	
Iš viso (dienos davinio):			73.44	40.19	100.87	1059	

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/37ATGPVvg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91	0.08
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Jautienos - kiaulienos pieniškos dešrelės	Nr. B36	260.00	15.66	57.92	13.92	640	1.20
Morkų košė	4-3/1TGVv 10N	100.00	1.69	6.08	12.69	112	0.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Konservuoti žirneliai	Nr. S-41	50.00	3.78	0.16	12.17	65	0.14
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.24
Vaisiai		295.00	2.95	0.74	40.56	181	0.45
Iš viso:			37.31	81.43	114.09	1338	
Iš viso (dienos davinio):			37.31	81.43	114.09	1338	

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110	0.13
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Kiaulienos kepsnys	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	0.80
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.50	21.59	147	0.18
Morkų salotos su česnakais	Nr. S-11	100.00	1.28	3.44	9.65	75	0.11
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.48
Vaisiai		305.00	3.05	0.76	41.94	187	0.46
Iš viso:			47.67	39.93	115.94	1014	
Iš viso (dienos davinio):			47.67	39.93	115.94	1014	

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška bulguro sriuba	Nr. B	150.00	3.74	4.52	9.83	95	0.13
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais	12-8/6T 10N	240.00	11.38	7.51	40.21	274	1.50
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.27
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	1.33	0.26	5.43	29	0.21
Vaisiai		325.00	3.25	0.81	44.69	199	0.49
Iš viso:			20.77	13.36	103.22	616	
Iš viso (dienos davinio):			20.77	13.36	103.22	616	

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192	0.20
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Maltas paukštienos kepsnys	Nr. B34	100.00	32.26	11.70	8.14	267	0.70
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.27
Vaisiai		320.00	3.20	0.80	44.00	196	0.48
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.48
Iš viso:			58.08	41.26	120.26	1085	
Iš viso (dienos davinio):			58.08	41.26	120.26	1085	

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96	0.26
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.11
Vištienos šlaunelės kokosų kreme	10-8/166TPG 10N	120.00	29.48	23.40	2.11	337	1.11
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.22
Kalafiorai virti	Nr. 2,3.1/3ATGPcPVVg 10N	120.00	3.00	5.51	3.36	75	0.36
Vaisiai		250.00	2.50	0.63	34.38	153	0.38
Iš viso:			49.49	49.70	82.85	977	
Iš viso (dienos davinio):			49.49	49.7	82.85	977	

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.60	107	0.40
Žuvies kepsnys	Nr.B38	100.00	61.01	23.19	8.63	487	1.12
Virtos bulvės	4-3/65ATv	100.00	2.08	0.10	19.04	85	0.10
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.14
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.20	2.35	14	0.20
Vaisiai		265.00	2.65	0.66	36.44	162	0.40
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.24
Iš viso:			78.52	41.39	83.62	1021	
Iš viso (dienos davinio):			78.52	41.39	83.62	1021	