KRETINGOS RAJONO DARBĖNŲ GIMNAZIJA
Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav.

TVIRTINU
Direktorė
Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantis)	SRB1	200.00	4.43	2.91	16.48	110
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek5	110.00	23.34	6.72	6.09	178
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	100.00	1.24	0.46	7.89	41
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	200.00	1.43	0.55	27.4	120
		Iš viso:	35.77	11.17	106.47	669
		Iš viso (dienos davinio):	35.77	11.17	106.47	669

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB14	200.00	7.84	6.32	23.71	183
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kalakutų šlaunelių mėsos troškinys su morkomis (tausojantis)	II patiek10	150.00	27.55	11.75	4.41	234
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	100.00	1.15	3.6	4.87	56
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	40.89	25.84	78.13	709
		Iš viso (dienos davinio):	40.89	25.84	78.13	709

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	SRB5	200.00	1.63	3.2	13.73	90
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	II patiek.17	120.00	29.37	9.92	8.25	240
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR6	100.00	2.03	0.09	18.53	83
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	DARŽ.SAL13	100.00	2.18	2.77	13.53	88
Pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	43.23	16.78	85.54	666
		Iš viso (dienos davinio):	43.23	16.78	85.54	666

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	200.00	1.44	4.55	9.27	84
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	II patiek6	150.00	48.1	13.32	3.7	327
Virti ryžiai (tausojantis)	GAR3	100.00	3.03	2.75	33.48	171
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	50.00	0.45	0.1	1.15	7
Pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	61.4	21.65	85.95	784
		Iš viso (dienos davinio):	61.4	21.65	85.95	784

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	SRB13	200.00	1.8	7.19	15.09	132
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	120.00	25.17	12.59	13.25	267
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	DARŽ.SAL18	70.00	1.66	3.72	8.28	73
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	33.25	27.73	82.45	712
		Iš viso (dienos davinio):	33.25	27.73	82.45	712

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB12	200.00	5.68	2.81	24.13	145
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	II patiek20	130.00	24	10	8.8	221
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL17	100.00	1.46	4.61	5.94	71
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	36.57	21.9	90.35	705
		Iš viso (dienos davinio):	36.57	21.9	90.35	705

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Barščiai (augalinis)(tausojantis)	SRB4	200.00	1.83	2.77	14.84	92
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kiaulienos kumpinės mėsos-ryžių plovas (tausojantis)	II patiek4	250.00	22.45	16.79	48.86	436
Pomidorai	DARŽ.SAL5	70.00	7	0.14	2.87	41
Marinuoti agurkai	DARŽ.SAL16	30.00	0.84	0	0.39	5
Kefyras 2,5 proc.	Gėr4	200.00	6.8	5	9.8	111
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	41.08	25.16	103.98	807
		Iš viso (dienos davinio):	41.08	25.16	103.98	807

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių(šv.kopūstų, morkos,svogūnai) su žaliaisiais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	SRB11	200.00	2.68	3.93	15.21	107
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai1 (tausojantis)	II patiek18	120.00	30.02	6.52	8.38	212
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	90.00	1.04	3.24	4.38	51
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	39.78	14.5	90.28	651
		Iš viso (dienos davinio):	39.78	14.5	90.28	651

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB15	200.00	1.45	5	12.65	101
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek.15	110.00	37.11	6.64	6.54	234
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR6	100.00	2.03	0.09	18.53	83
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Jogurtas(2,5-3,5proc.)(Užkandis)	UŽK5	125.00	5.94	3.19	5.69	75
		Iš viso:	49.95	15.85	80.47	664
		Iš viso (dienos davinio):	49.95	15.85	80.47	664

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	200.00	1.44	4.55	9.27	84
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	110.00	23.08	11.54	12.15	245
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	DARŽ.SAL18	70.00	1.66	3.72	8.28	73
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	31.16	24.17	82.38	672
		Iš viso (dienos davinio):	31.16	24.17	82.38	672

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB9	200.00	5.03	3.76	19.79	133
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Vištienos filė mėsos guliašas1 (tausojantis)	II patiek2	150.00	31.8	7.76	6.21	222
Virti grikiai	GAR5	100.00	3.54	1.05	23.39	117
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	43.79	13.5	86.45	642
		Iš viso (dienos davinio):	43.79	13.5	86.45	642

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių(šv.kopūstų, morkos,svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	SRB17	200.00	1.8	2.53	11.05	74
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Troškintos jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek.8	110.00	26.52	11.28	5.67	230
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	50.00	0.45	0.1	1.15	7
Pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Sūrio lazdelės	UŽK4	20.00	4.2	5.6	0.4	69
		Iš viso:	44.73	20.6	82.12	693
		Iš viso (dienos davinio):	44.73	20.6	82.12	693

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB16	200.00	1.87	6.8	14.48	127
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	II patiek13	150.00	30.09	11.35	7.83	254
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	90.00	1.04	3.24	4.38	51
Pomidorai	DARŽ.SAL5	30.00	3	0.06	1.23	17
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	40.21	25.56	70.32	672
		Iš viso (dienos davinio):	40.21	25.56	70.32	672

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 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 daržovėmis (tausojantis)	SRB7	200.00	2.45	3.15	20.03	118
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpine mėsa	BULV1	200.00	16.68	9.46	48.34	345
Grietinė 30 proc.	Pad2	15.00	0.35	4.5	0.45	44
Kefyras 2,5 proc.	Gėr4	200.00	6.8	5	9.8	111
Morkų lazdelės (augalinis)	DARŽ.SAL.1	100.00	1	0.2	8.7	41
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	27.99	22.59	101.02	719
		Iš viso (dienos davinio):	27.99	22.59	101.02	719

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyresnio amžiaus valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB6	200.00	3.21	3.52	14.75	104
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	110.00	23.08	11.54	12.15	245
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Burokėlių salotos (augalinis)	DARŽ.SAL10	70.00	1.48	2.87	9.09	68
Marinuoti agurkai	DARŽ.SAL16	30.00	0.84	0	0.39	5
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	32.96	22.1	81.52	657
		Iš viso (dienos davinio):	32.96	22.1	81.52	657

Direktorė
Sonata Litvinienė