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

TVIRTINU
Direktorė
Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantis)	SRB1	150.00	3.32	2.18	12.36	82
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek5	90.00	19.1	5.5	4.98	146
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	80.00	2.99	0.23	25.88	118
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	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	29.19	8.97	87.13	546
		Iš viso (dienos davinio):	29.19	8.97	87.13	546

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB14	150.00	5.88	4.74	17.78	137
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kalakutų šlaunelių mėsos troškinys su morkomis (tausojantis)	II patiek10	121.00	22.22	9.48	3.56	188
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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:	33.08	20.9	67.82	592
		Iš viso (dienos davinio):	33.08	20.9	67.82	592

Direktorė
Sonata Litviniene

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavan-deniai, g	
Barščiai su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	SRB5	150.00	1.22	2.4	10.3	68
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	II patiek.17	95.00	23.25	7.85	6.53	190
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR6	80.00	1.62	0.07	14.82	66
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	DARŽ.SAL13	75.00	1.64	2.07	10.15	66
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:	33.61	13.09	69.74	531
		Iš viso (dienos davinio):	33.61	13.09	69.74	531

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	150.00	1.08	3.41	6.95	63
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	II patiek6	100.00	32.06	8.88	2.46	218
Virti ryžiai (tausojantis)	GAR3	80.00	2.42	2.2	26.78	137
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
		Iš viso:	44.03	15.39	68.84	590
		Iš viso (dienos davinio):	44.03	15.39	68.84	590

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	SRB13	150.00	1.35	5.39	11.32	99
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	90.00	18.88	9.44	9.94	200
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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:	26.1	22.05	72.33	592
		Iš viso (dienos davinio):	26.1	22.05	72.33	592

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	150.00	4.26	2.11	18.1	108
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	II patiek20	120.00	22.15	9.23	8.12	204
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	32.53	19.57	73.75	601
		Iš viso (dienos davinio):	32.53	19.57	73.75	601

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	150.00	1.37	2.08	11.13	69
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kiaulienos kumpinės mėsos-ryžių plovas (tausojantis)	II patiek4	200.00	17.96	13.43	39.09	349
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	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	50.00	0.36	0.14	6.85	30
		Iš viso:	32.52	18.53	81.49	623
		Iš viso (dienos davinio):	32.52	18.53	81.49	623

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavan-deniai, g	
Trinta daržovių(šv.kopūstų, morkos,svogūnai) su žaliaisiais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	SRB11	150.00	2.01	2.95	11.41	80
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai1 (tausojantis)	II patiek18	100.00	25.02	5.43	6.98	177
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	80.00	2.99	0.23	25.88	118
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:	33.36	12.37	78.61	559
		Iš viso (dienos davinio):	33.36	12.37	78.61	559

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	150.00	1.09	3.75	9.49	76
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek.15	90.00	30.36	5.43	5.35	192
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR6	80.00	1.62	0.07	14.82	66
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	80.00	0.57	0.22	10.96	48
Jogurtas(2,5-3,5proc.)(Užkandis)	UŽK5	125.00	5.94	3.19	5.69	75
		Iš viso:	42.29	13.31	69.67	568
		Iš viso (dienos davinio):	42.29	13.31	69.67	568

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	150.00	1.08	3.41	6.95	63
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	90.00	18.88	9.44	9.94	200
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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	120.00	0.86	0.33	16.44	72
		Iš viso:	25.98	20.12	70.7	568
		Iš viso (dienos davinio):	25.98	20.12	70.7	568

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	150.00	3.77	2.82	14.84	100
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Vištienos filė mėsos guliašas1 (tausojantis)	II patiek2	140.00	29.68	7.24	5.8	207
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	38.37	13.85	67.1	547
		Iš viso (dienos davinio):	38.37	13.85	67.1	547

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavan-deniai, g	
Daržovių(šv.kopūstų, morkos,svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	SRB17	150.00	1.35	1.9	8.29	56
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Troškintos jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek.8	90.00	21.7	9.23	4.64	188
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	80.00	2.99	0.23	25.88	118
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:	38.71	17.86	71.86	603
		Iš viso (dienos davinio):	38.71	17.86	71.86	603

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	Angliavan-deniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB16	150.00	1.4	5.1	10.86	95
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	II patiek13	120.00	24.07	9.08	6.26	203
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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:	33.31	20.86	62.09	569
		Iš viso (dienos davinio):	33.31	20.86	62.09	569

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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	150.00	1.84	2.36	15.02	89
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	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Morkų lazdelės (augalinis)	DARŽ.SAL.1	100.00	1	0.2	8.7	41
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	23.84	19.24	88.37	622
		Iš viso (dienos davinio):	23.84	19.24	88.37	622

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. 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 (augalinis)(tausojantis)	SRB8	150.00	2.86	2.5	13.53	88
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	90.00	18.88	9.44	9.94	200
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
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	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	27.86	18.19	72.31	564
		Iš viso (dienos davinio):	27.86	18.19	72.31	564

Direktorė
Sonata Litvinienė