Dokumentas: 7-10 m. vaikams 15 d. valgiaraštis

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija

Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietus 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:	42.39	19.37	91.13	708
		Iš viso (dienos davinio):	42.39	19.37	91.13	708

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietas sūris	UŽK15	40	13.20	10.40	4.00	162.40

1 Savaitė, Antradienis

Pietus 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
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	II patiek25	120.00	37.28	3.29	0.65	181
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:	48.14	14.71	64.91	585
		Iš viso (dienos davinio):	48.14	14.71	64.91	585

Direktorė
Jolanta Litvinienė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietus 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	150.00	2.54	2.5	13.63	87
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 (augalinis) (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
Švieži 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:			40.73	17.79	82.87	655
Iš viso (dienos davinio):			40.73	17.79	82.87	655

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys	Gėr8	200	5.80	4.60	9,80	103.80

Direktorė
[illegible] Litvinienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietus 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
Kapotos vištienos kepsniukai	II patiek33	100.00	26.45	8.95	4.66	205
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
Švieži 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:	38.42	15.46	71.04	577
		Iš viso (dienos davinio):	38.42	15.46	71.04	577

Direktorė
Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Penktadienis

Pietus 12:00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	SRB18	150.00	0.68	1.49	7.16	45
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	II patiek31	100.00	21.8	20.54	0.69	275
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:	28.35	29.25	58.92	612
		Iš viso (dienos davinio):	28.35	29.25	58.92	612

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietus 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

2 Savaitė, Antradienis

Pietus 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 (augalinis)(tausojantis)	SRB4	150.00	1.29	2.07	10.61	66
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
Švieži 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:	32.44	18.52	80.97	620
		Iš viso (dienos davinio):	32.44	18.52	80.97	620

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas A2	UŽK16	180	5.22	4.14	8.82	93.42

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietus 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	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

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietus 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 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 (augalinis) (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

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys	Gėr8	200	5.80	4.60	9,80	103.80

Direktorė
Genovaitė Litvinienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietus 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

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas A2	UŽK16	180	5.22	4.14	8.82	93.42

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietus 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

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietas sūris	UŽK15	40	13.20	10.40	4.00	162.40

3 Savaitė, Antradienis

Pietus 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	150.00	1.35	1.9	8.29	56
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Orkaitėje kepti kiaulienos - jautienos kukuliai (tausojantis)	II patiek.13	90.00	22.91	7.94	1.01	167
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
Švieži 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:	39.92	16.57	68.23	582
		Iš viso (dienos davinio):	39.92	16.57	68.23	582

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietus 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	150.00	1.4	5.1	10.86	95
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kepta viščiukų broilerių šlaunų mėsa	II patiek32	120.00	24.67	22.43	0.35	302
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
Švieži 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:			33.91	34.21	56.18	668
Iš viso (dienos davinio):			33.91	34.21	56.18	668

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas A2	UŽK16	180	5.22	4.14	8.82	93.42

Direktorė
Jolanta Litvinienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietus 12:00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	SRB7	150.00	1.84	2.36	15.02	89
Bulvių plokštainis su vištiena	BULV6	150.00	19.64	7.17	34.87	283
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.SAL1	100.00	1	0.2	8.7	41
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	26.8	16.95	74.9	559
		Iš viso (dienos davinio):	26.8	16.95	74.9	559

3 Savaitė, Penktadienis

Pietus 12:00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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
Riebios ir liesos žuvies maltinukas	II patiek16	90.00	18.93	13.45	9.89	236
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:	27.91	22.2	72.26	600
		Iš viso (dienos davinio):	27.91	22.2	72.26	600

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys	Gėr8	200	5.80	4.60	9,80	103.80