

Viešvilės pagrindinė mokykla

Klaipėdos g. 76 74233, Viešvilė

Juridinio asmens kodas 190920152

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-14 m.

(amžiaus grupė)

Pietūs

1 Savaitė, Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis	10 (KP)	100.00	28.30	11.83	0.51	222
Bulvių košė	4 (Gr)	100.00	2.15	4.04	14.35	102
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi	15	90.00	2.04	6.09	6.15	88
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Jogurtas	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Iš viso:			39.89	60.82	41.14	872
Iš viso (dienos davinio):			39.89	60.82	41.14	872

Pietūs

1 Savaitė, Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Maltos jautienos troškiny su ryžiais	12-5/101T	250.00	18.72	17.57	39.97	393
Burokėlių salotos	6 (S)	70.00	1.44	3.58	8.75	73
Šviežias agurkas	3 (S)	60.00	0.48	0.06	1.56	9
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Bandelės	5 (UD)	70.00	5.67	1.89	38.99	196
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.35	0.09	8.62	37
Iš viso:			26.73	23.23	98.52	710
Iš viso (dienos davinio):			26.73	23.23	98.52	710

Pietūs

1 Savaitė, Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	Nr.53	200.00	15.87	12.43	35.48	317
Grietinė	P15	20.00	0.48	6.00	0.63	58
Obuolių sultys	2379	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Bandelės	5 (UD)	70.00	5.67	1.89	38.99	196
Iš viso:			23.31	20.79	112.22	729
Iš viso (dienos davinio):			23.31	20.79	112.22	729

Pietūs

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis	9 (KP)	200.00	28.80	16.52	25.56	366
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	1 (S)	50.00	0.86	2.05	2.61	32
Pomidorai	4 (S)	50.00	0.55	0.10	1.90	11
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.35	0.09	8.62	37
Jogurtas	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Iš viso:			36.88	57.55	43.70	840
Iš viso (dienos davinio):			36.88	57.55	43.70	840

Pietūs

1 Savaitė, Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiauliena su troškintais kopūstais	14 (KP)	250.00	35.78	25.62	8.90	409
Virtos bulvės	1 (G)	100.00	2.07	0.42	16.85	79
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Sūrio lazdelė	2 (UD)	40.00	9.20	8.00	0.20	110
Iš viso:			48.20	34.15	41.70	667
Iš viso (dienos davinio):			48.20	34.15	41.70	667

Pietūs

2 Savaitė, Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis	10 (KP)	100.00	28.30	11.83	0.51	222
Troškinti ryžiai su ciberžole	2 (G)	80.00	2.16	3.63	21.67	128
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	1 (S)	80.00	1.38	3.28	4.18	52
Obuolių sultys	2379	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Bandelės	5 (UD)	70.00	5.67	1.89	38.99	196
Iš viso:			38.80	21.10	102.47	755
Iš viso (dienos davinio):			38.80	21.10	102.47	755

Pietūs

2 Savaitė, Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos guliašas	12 (KP)	200.00	38.15	33.53	10.44	496
Virtos bulvės	1 (G)	100.00	2.07	0.42	16.85	79
Marinuoti agurkai	2 (S1)	70.00	0.56	0.07	1.82	10
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Apelsinai		120.00	1.08	0.24	9.72	45
Sūrio lazdelė	2 (UD)	40.00	9.20	8.00	0.20	110
Iš viso:			51.13	42.30	39.66	744
Iš viso (dienos davinio):			51.13	42.30	39.66	744

Pietūs

2 Savaitė, Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas kiaulienos maltinukas	11 (KP)	100.00	21.69	16.80	9.05	274
Virti makaronai	7G	80.00	3.25	3.60	20.80	129
Pomidorai	4 (S)	60.00	0.66	0.12	2.28	13
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.35	0.09	8.62	37
Jogurtas	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Iš viso:			32.27	59.40	45.76	847
Iš viso (dienos davinio):			32.27	59.40	45.76	847

Pietūs

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jūrinių lydekų file kotletai	AP46	100.00	15.87	3.76	11.39	143
Virti griekiai	3 (G1)	80.00	4.83	4.46	23.84	155
Burokėlių salotos su žirneliais	5 (S)	70.00	1.81	3.60	7.60	70
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Jogurtas	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Iš viso:			29.91	50.68	62.96	828
Iš viso (dienos davinio):			29.91	50.68	62.96	828

Pietūs

2 Savaitė, Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-kiaulienos plovas	1 (KP)	250.00	21.53	20.41	38.41	423
Rauginti agurkai	2 (S)	50.00	0.45	0.06	1.46	8
Obuolių sultys	2379	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Apelsinai		120.00	1.08	0.24	9.72	45
Bandelės	5 (UD)	70.00	5.67	1.89	38.99	196
Iš viso:			28.94	23.00	110.58	765
Iš viso (dienos davinio):			28.94	23.00	110.58	765

Pietūs

3 Savaitė, Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas kiaulienos maltinukas	11 (KP)	100.00	21.69	16.80	9.05	274
Virtos bulvės	1 (G)	80.00	1.65	0.33	13.48	63
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	7 (S)	70.00	1.25	7.07	5.04	89
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.35	0.09	8.62	37
Jogurtas	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Iš viso:			31.26	63.08	41.20	858
Iš viso (dienos davinio):			31.26	63.08	41.20	858

Pietūs

3 Savaitė, Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys	39 (KP)	100.00	25.17	11.55	4.10	221
Sviesto ir grietinės padažas	3 (P)	20.00	0.34	10.51	0.45	98
Virti griekiai	3 (G1)	80.00	4.83	4.46	23.84	155
Burokėlių salotos	6 (S)	70.00	1.44	3.58	8.75	73
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Sūrio lazdelė	2 (UD)	40.00	9.20	8.00	0.20	110
Iš viso:			42.13	38.21	53.09	725
Iš viso (dienos davinio):			42.13	38.21	53.09	725

Pietūs

3 Savaitė, Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mažylių balandėliai su kiauliena	6 (KP)	100.00	20.12	13.02	3.23	211
Virtos bulvės	1 (G)	80.00	1.65	0.33	13.48	63
Morkų salotos su česnakais	12 (S)	70.00	0.95	4.27	5.05	62
Vanduo su citrina	4 (Gė)	200.00	0.07	0.04	0.63	3
Apelsinai		120.00	1.08	0.24	9.72	45
Jogurtas	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Iš viso:			30.12	56.65	36.49	776
Iš viso (dienos davinio):			30.12	56.65	36.49	776

Pietūs

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas vištienos maltinukas	5 (KP1)	100.00	27.55	15.55	8.60	285
Troškinti ryžiai su ciberžole	2 (G)	80.00	2.16	3.63	21.67	128
Marinuoti agurkai	2 (S1)	50.00	0.40	0.05	1.30	7
Pomidorai	4 (S)	50.00	0.55	0.10	1.90	11
Obuolių sultys	2379	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.35	0.09	8.62	37
Bandelės	5 (UD)	70.00	5.67	1.89	38.99	196
Iš viso:			36.89	21.71	103.08	755
Iš viso (dienos davinio):			36.89	21.71	103.08	755

Pietūs

3 Savaitė, Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-kiaulienos plovos	1 (KP)	250.00	21.53	20.41	38.41	423
Marinuoti agurkai	2 (S1)	50.00	0.40	0.05	1.30	7
Obuolių sultys	2379	200.00	0.21	0.40	22.00	92
Bananai	1 (UD)	120.00	1.08	0.07	15.12	65
Sūrio lazdelė	2 (UD)	40.00	9.20	8.00	0.20	110
Iš viso:			32.42	28.93	77.03	698
Iš viso (dienos davinio):			32.42	28.93	77.03	698