

JONIŠKIO R. SAVIVALDYBĖS ŽAGARĖS GIMNAZIJA

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Nemokamas maitinimas

6 - 10 metų

Pietūs 10.35 – 11.00 val.

Pirmoji savaitė, Pirmadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	2A	75/45	21,88	18,96	5,01	256,87
Biri grikių kruopų košė	7G	100	4,54	4,11	24,95	202,88
Agurkai marinuoti	45S	50	1,4	0	0,65	8
Pomidorai	44S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40
Viso			30,63	23,78	55,07	587,15

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (augalinis)	41A	300	7,98	8,04	50,01	276,99
Apelsinas		150	0,14	0,3	12,15	60
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			11,53	9,28	99,99	521,99

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	29A	200	11,46	6,21	47,3	286,9
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48

Kriaušė		100	0,4	0,3	9,5	42
Viso			17,23	14,59	87,70	548,88

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Penkių javų kruopų košė be pieno (augalinis)	40A	200	4,40	1,23	27,06	140,80
Braškės		50	0,80		3,65	18,00
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			12,395	5,864	102,48	553,58

Trečiadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	16A	75/30	18,47	10,85	20,27	263,54
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Kopūstų-pomidorų salotos	5S	50	0,64	4,59	2,67	50,73
Apelsinas		80	0,72	0,16	6,48	32,00
Viso			25,44	21,70	102,48	591,58

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	39A	200	6,38	6,17	48,84	259,02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,67	4,61	3,22	53,73
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			12,26	14,99	93,34	531,55

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kiaulienos plovias (tausojojantis)	4A	75/75	22,93	19,49	21,3	346,58
Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			26,67	29,47	55,13	588,37

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Biri grikių kruopų košė su svogūnais ir morkomis (augalinis)	38A	200	11,31	7,75	63,15	357,46
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Viso			15,39	13,09	100,97	571,42

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Žuvies apkepas (tausojojantis)	24A	75	31,89	29,69	4,39	276,8
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	2,3	5,5
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			37,50	35,41	57,83	559,84

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. N	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33

Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Daržovių troškiny (augalinis)	42A	300	4,35	15,45	31,98	267,18
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			9,79	16,63	92,23	547,21

Antroji savaitė, Pirmadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Žirnių sriuba	5Sr	150	2,85	3,37	13,52	90,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kiaulienos-grikių troškiny (tausojantis)	5A	75/75	24,53	16,90	25,41	346,99
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,67	4,61	3,22	53,73
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40
Viso			30,35	25,46	59,07	578,10

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Žirnių sriuba	5Sr	150	2,85	3,37	13,52	90,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (augalinis)	41A	300	7,98	8,04	50,01	276,99
Apelsinas		150	0,14	0,3	12,15	60
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			12,97	12,24	99,20	541,87

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	10Sr	150/6	0,96	5,02	9,48	84,12
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kepta paukštienos filė	21A	75	17,83	10,79	5,78	190,2
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Marinuotų burokėlių salotos	16S	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			24,33	26,51	64,44	576,47

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	10Sr	150/6	0,96	5,02	9,48	84,12
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Penkių javų kruopų košė be pieno (augalinis)	40A	200	4,40	1,23	27,06	140,80
Šilauogės		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Bananas		200	2,4	0,2	42	174,00
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40,00
Viso			11,46	7,41	109,78	554,12

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	2Sr	150/6	2,43	5,20	9,93	85,90
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kepti varškėčiai	32A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Jogurtinė grietinė	14P	20	0,68	2	0,84	24,00
Obuolys		100	0,4	0,1	9,8	45,00
Viso			30,04	28,54	59,47	608,47

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	2Sr	150/6	2,43	5,20	9,93	85,90
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	39A	200	6,38	6,17	48,84	259,02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,67	4,61	3,22	53,73
Bananas		100	1,5	0,1	21	89,00
Viso			12,38	16,456	91,81	534,25

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kalakutienos plovos (tausojantis)	4A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71

Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			25,91	26,34	55,44	557,5

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Biri grikių kruopų košė su svogūnais ir morkomis (augalinis)	38A	200	11,31	7,75	63,15	357,46
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Viso			15,39	13,09	100,97	571,42

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	3Sr	150/6	1,48	5,05	8,50	79,73
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Žuvies kepinukai (tausojantis)	23A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	2,3	5,5
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			19,64	24,19	63,41	539,10

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	3Sr	150/6	1,48	5,05	8,50	79,73
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Daržovių troškiny (augalinis)	42A	300	4,35	15,45	31,98	267,18
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			9,33	21,13	85,00	550,01

Trečioji savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Varškės apkepas	33A	200	29,91	18,17	35,65	428,72
Jogurtinė grietinė	14P	20	0,68	2	0,84	24,00
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			32,79	20,93	62,7	572,42

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (augalinis)	41A	300	7,98	8,04	50,01	276,99
Apelsinas		150	0,14	0,3	12,15	60
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			11,53	9,28	99,99	521,99

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	28A	200	16,5	11,81	42,5	336,61
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48
Kriaušė		100	0,4	0,3	9,5	42
Viso			20,87	19,81	74,08	551,99

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Penkių javų kruopų košė be pieno (augalinis)	40A	200	4,40	1,23	27,06	140,80
Braškės		50	0,80		3,65	18,00

Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			12,395	5,864	102,48	553,58

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	9Sr	150/6	1,38	5,064	4,975	63,9
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Bulvių plokštainis su paukštienos file (tausojojantis)	46A	200	22,21	21,29	36,56	423,08
Jogurtinė grietinė	14P	20	0,68	2	0,84	24,00
Obuolys		75	0,3	0,075	7,35	33,75
Viso			25,97	28,809	58,545	591,33

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	9Sr	150/6	1,38	5,064	4,975	63,9
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	39A	200	6,38	6,17	48,84	259,02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,67	4,61	3,22	53,73
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			12,02	16,95	86,58	518,65

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,52	17,73	5	246,96
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40,00
Viso			23,59	28,62	59,21	581,60

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Biri grikių kruopų košė su svogūnais ir morkomis (augalinis)	38A	200	11,31	7,75	63,15	357,46
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Viso			15,834	11,334	104,71	569,86

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Žuvies apkepas (tausojojantis)	24A	75	31,89	29,69	4,39	276,8
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	2,3	5,5
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			37,50	35,41	57,83	559,84

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. N	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Daržovių troškiny (augalinis)	42A	300	4,35	15,45	31,98	267,18
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			9,79	16,63	92,23	547,21