

## JONIŠKIO R. SAVIVALDYBĖS ŽAGARĖS GIMNAZIJA

### PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Nemokamas maitinimas

Pusryčiai

7.45 – 8.00 val.

8.45 – 8.55 val.

Pirmoji savaitė, Pirmadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Virtos dešrelės	20A	75	5,38	21,29	0,63	215,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	4,54	4,11	24,95	202,88
Agurkai marinuoti	46S	50	1,4	0	0,65	8
Pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>13,09</b>	<b>25,7</b>	<b>48,04</b>	<b>526,66</b>

Antradienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Kepti varškėčiai	32A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48,00
Kriaušė		150	0,6	0,45	14,25	63,00
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>27,09</b>	<b>25,31</b>	<b>46,01</b>	<b>517,97</b>

Trečiadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Užkepti sumuštiniai su sūriu	10Už k.	180	17,85	29,30	37,82	475,38
Bananas		100	1,2	0,1	21	87
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>19,05</b>	<b>29,4</b>	<b>58,82</b>	<b>562,38</b>

Ketvirtadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Virti kiaušiniai su ž.žirneliais ir majonezu	15Už k.	150	12,24	16,41	9,32	225,42
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bananas		200	0,24	0,2	42	174,00
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>15,28</b>	<b>17,37</b>	<b>68,96</b>	<b>492,62</b>

Penktadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Anglia-vandeniai, g	
Omletas	34A	180	17,40	27,11	9,87	352,73
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>21,97</b>	<b>28,17</b>	<b>49,32</b>	<b>546,43</b>

Antroji savaitė, Pirmadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	36A	300	11,94	10,64	56,79	377,4
Apelsinas		150	1,35	0,3	12,15	60
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>16,09</b>	<b>11,7</b>	<b>86,58</b>	<b>530,60</b>

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Omletas su dešrele	A35	120/24	13,42	25,27	6,86	308,02
Viso grūdo juoda duona	1Š	60	4,2	1,14	26,46	139,8
Pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Pomidorai	S44	100	1	0,2	4,1	17
<b>Viso</b>			<b>19,79</b>	<b>26,76</b>	<b>44,53</b>	<b>497,82</b>

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	37A	200	9,11	4,43	76,74	370,22
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>12,51</b>	<b>5,34</b>	<b>109,08</b>	<b>530,92</b>

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Daržovių salotos	32S	200	2,62	6,22	8,52	243,06
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bananas		200	0,24	0,2	42	174,00
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>5,66</b>	<b>7,18</b>	<b>68,16</b>	<b>510,26</b>

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Omletas su sūriu	92A	132	17,58	22,67	6,60	300,53
Viso grūdo juoda duona	1Š	60	4,2	1,14	26,46	139,8
Kriaušė		150	0,6	0,45	14,25	63
Pomidorai	S44	100	1	0,2	4,1	17
<b>Viso</b>			<b>23,38</b>	<b>24,46</b>	<b>51,41</b>	<b>520,33</b>

Trečioji savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Virtos dešrelės	20A	75	5,38	21,29	0,63	215,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	4,54	4,11	24,95	202,88
Agurkai marinuoti	46S	50	1,4	0	0,65	8
Pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>13,09</b>	<b>25,7</b>	<b>48,04</b>	<b>526,66</b>

Antradienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Kepti varškėčiai	32A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48,00
Kriaušė		150	0,6	0,45	14,25	63
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>27,09</b>	<b>25,31</b>	<b>126,14</b>	<b>517,97</b>

Trečiadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Užkepti sumuštiniai su sūriu	10Už k.	180	17,85	29,30	37,82	475,38
Bananas		100	1,2	0,1	21	87
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>19,05</b>	<b>29,4</b>	<b>58,82</b>	<b>562,38</b>

## Ketvirtadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Virti kiaušiniai su ž.žirneliais ir majonezu	15Už k.	150	12,24	16,41	9,32	225,42
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bananas		200	0,24	0,2	42	174,00
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>15,28</b>	<b>17,37</b>	<b>68,96</b>	<b>492,62</b>

## Penktadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Omletas	34A	180	17,40	27,11	9,87	352,73
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>21,97</b>	<b>28,17</b>	<b>49,32</b>	<b>546,43</b>