

Giedraičių Antano Jaroševičiaus gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikų

Įstaigos valgyklos darbo laikas
nuo 06.45 iki 15.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietų laikas 10:10-11:00

6 - 10 metų

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška miežinių kruopų sriuba(tauso)	32	125	2,95	3,72	8,91	80,87
kiaul.trošk.so mork.ir porais (tauso.)	102	75/45	22,17	12,83	5,83	227,67
šviežių kopūstų salotos su al.al.(aug.)(taus.)	41	75	0,95	2,30	5,69	47,19
biri grikių kruopų košė su sv.(82%)	33	50	3,03	2,74	16,63	101,44
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		150	0,60	0,45	13,75	63,00
			29,70	22,04	50,81	520,17

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
žirnių sriuba su bulvėm(aug)(tauso)	24	125	3,24	2,75	12,09	84,83
vištienos plovas(tauso)	111	200	24,30	11,36	31,94	327,10
burokėlių-žirnelių-agurkų mišr.(aug)(taus)	61	100	1,89	7,13	8,84	107,11
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,40	0,10	9,80	45,00
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			32,83	21,94	79,77	650,14

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
agurkinė sriuba(aug)(tauso)	25	125	2,59	2,89	20,29	117,99
kepta vištienos blauzdelė(tauso)	32A	100g	24,12	19,18	0,68	271,77
negazuotas mineralinis vanduo		200				
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
vaisiai		100	1,50	0,10	21,00	89,50
perl.kruop.košė su sv.(82%)(tauso.)	6	100	1,19	5,25	3,75	67,06
raug.kopūstų-morkų sal.(aug.)(tauso.)	17	100	0,86	7,08	5,92	90,72
			33,26	35,10	68,74	723,14

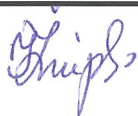
1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
rūgštynių sriuba su bulvėm (aug)(tauso.)	22	125	4,68	6,30	25,53	177,10
daržovių troškiny su dešrelėm(tauso.)	62	200	9,34	46,78	12,04	113,23
pilno grūdo duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		160	1,60	1,00	22,20	89,60
morkų-obuolių salotos(aug)(tauso)	21	100	2,10	9,90	8,71	132,35
			19,22	64,28	77,03	555,33

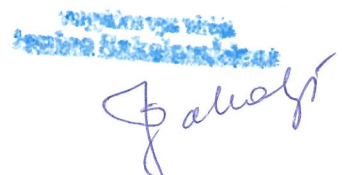
1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
kepta jūros lydekų filė su prov žol (tauso)	144	100	18,67	7,00	2,34	78,32
bulvių košė su sviestu(82%)(tauso)	62	100	1,74	1,27	12,37	110,66
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,70	0,10	11,10	43,00
pekino kop. salotos su aliej.(aug.)(tauso.)	6	100	1,90	8,40	6,00	107,30
			26,01	17,37	48,91	425,38

Direktorė



Irina Žiupkienė



2savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška miežinių kruopų sriuba (tauso.)	32	125	2,95	3,72	8,91	80,87
grietinė l. tr. vištienos filė (tauso.)	100	75/75	11,88	2,51	1,92	77,75
pekino kop.-morkų-porų sal. (aug.) (taus.)	25	75	1,00	13,67	3,42	134,18
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		160	1,60	1,00	22,20	89,60
biri grikių kr. košė su sv. (82%) (tauso.)	33	75	2,37	1,52	12,96	75,09
			22,80	23,02	66,51	543,59

2savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pupelių sriuba su cukinija (aug.) (tauso.)	24	125	3,90	3,30	15,00	105,15
kiaulienos kukulis su morkom (tauso.)	101	200g	17,36	3,86	42,18	272,78
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,90	0,50	11,80	49,00
burokėlių-mar.agurkų mišr. (aug.) (tauso.)	14	100	1,52	0,66	2,78	23,14
			26,68	8,92	88,86	536,17

2savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
burokėlių sriuba su bulvėm (aug.) (taus.)	39	125	1,26	2,63	9,46	66,51
keptos paukštienos blauzdel. (tauso.)	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200	0,42	0,24	19,49	76,35
vaisiai		100	1,50	0,10	21,00	89,00
š.v.kopūstų-morkų salotos (tauso.)	20	75	0,82	6,91	5,92	83,00
ryžių košė su al. al. (aug.) (tauso.)	36	100	4,13	3,41	28,83	166,18
			29,22	28,28	102,31	770,97

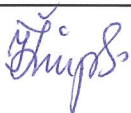
2savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
agurkinė sriuba (aug.) (tauso.)	25	125	2,59	2,89	20,29	117,49
vištienos kukul. su morkom (tauso.)	32	50/50	12,06	9,59	0,32	135,89
biri perlinių kruopų košė (aug.) (tauso.)	51	50	1,72	0,73	13,16	66,02
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		200	0,80		40,00	168,00
morkų-džiovintų slyvų salotos (tauso.)	11	50	1,09	0,34	5,84	30,80
			21,26	14,15	96,71	604,30

2savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
kepta su garais j.lydekos fil. (tauso.)	145	70g	12,00	15,85	0,35	192,09
negazuotas mineralinis vanduo		200				
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
vaisiai		100	0,40	0,30	9,50	42,00
pekino kop.-obuolių-morkų salotos (tauso.)	7	100	0,77	3,96	4,01	54,72
bulvių košė su sviestu (82%) (tauso.)	62	100	1,74	1,27	12,37	67,83
			17,91	21,98	43,33	442,74

Direktorė



Irina Žiupkienė

Patvirtina: 



3savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška miežinių kr. sriuba(tauso.)	32	125	2,95	3,72	8,91	80,87
kiaulienos plovai(tauso.)	2	50/50	13,98	4,66	14,20	231,06
negazuotas mineralinis vanduo		200				
pilno grūdo duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
vaisiai		100	0,60		5,90	26,60
šv.kopūstų sal.su aliej.pad.(aug.)(tauso.)	19	100	1,33	9,58	20,60	86,80
			20,36	18,26	58,16	468,38

3savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pomidorinė sriuba su perl.kr.(aug)(taus)	33	125	1,25	2,81	12,26	79,36
virti varškėčiai su nesald.jogurtu(taus.)	60	150/15	19,61	9,26	45,02	342,42
burokėlių-konserv.žirnelių mišr.(aug)(taus)	61	100	1,89	7,13	8,84	107,11
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
vaisiai		100	0,70	0,10	11,10	43,00
negazuotas mineralinis vanduo		200				
			26,45	19,90	94,32	657,99

3savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
burokėlių sriuba(aug.)(tauso.)	39	125	1,35	6,35	13,95	118,25
kepta vištienos blauzdel.(tauso.)	32A	100g	24,12	19,18	0,68	271,77
negazuotas mineralinis vanduo		200				
trijų grūdų drib. košė su svies.(82%)(tauso.)	34	100	2,83	1,90	14,53	86,49
vaisiai		90	1,10	0,30	20,80	87,30
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
aug.kopūstų morkų salotos (aug)(tauso.)	17	100	0,86	7,08	5,92	90,72
			33,26	35,41	72,98	740,63

3savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
perlinių kruopų sriuba(aug)(tauso.)	40	125	1,80	4,00	14,50	101,35
maltos jaut.trošk.su ryžiais(taus.)	101	100	7,84	4,77	17,81	145,67
pek.kopūstų-porų-agurk.sal(tauso.)	6S	80	0,95	4,20	3,00	53,65
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		160	1,60	1,00	22,20	89,60
			15,19	14,57	74,61	476,37

3savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
orkait.keptas maltos žuv.(j.l.)kotletas(taus.)	162	100	19,52	3,57	5,71	133,08
bulvių košė su sviestu(82%)(tauso.)	62	100	1,74	1,27	12,37	67,83
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,70	0,10	11,10	43,00
morkų-cukinių sal.su al.al.(aug.)(taus.)	22	100	1,38	4,89	5,52	71,65
			26,34	10,43	51,80	401,66

Direktorė



Irina Žiupkienė

UAB "Mūsų sveikata" (blue stamp)

Handwritten signature