

Giedraičių Antano Jaroševičiaus gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų vaikų

Įstaigos valgyklos darbo laikas
nuo 06.45 iki 15.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietų laikas 11:45-12:00

11-18 metų

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška perlinių kruopų sriuba	32	125	2,95	3,72	8,91	80,87
kiaulienos plovos(tauso.)	2	100/100	27,97	9,32	28,40	462,11
šv.kopūstų salotos su al.aliej.(aug.)(tauso.)	41	100	1,27	3,06	7,59	62,92
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	20,60	86,80
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,60		9,50	42,00
			35,79	16,70	75,00	734,70

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
žirnių sriuba su bulvėm(aug.)(tauso.)	25	125	3,24	2,75	12,09	84,83
jautienos troškiny su moliūgais(tauso.)	100	115/15	22,90	14,60	5,80	246,40
burokėlių-žirnelių-agurkų mišr.(aug)(taus)	61	100	1,89	7,13	8,84	107,11
miežinių kruopų su sviest(82%)košė(taus.)	30	100	2,81	1,60	18,58	99,97
vaisiai		100	0,40	0,10	9,80	45,00
mineralinis negazuotas vanduo		200				
			31,24	26,18	55,11	583,31

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	100	24,12	19,18	0,68	271,77
perlinių kruopų košė su sviestu(tauso.)	51	100	3,43	1,46	26,32	132,04
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	1,50	0,10	21,00	89,50
pomidorų sal su nesald.jog.(2,5%)(taus.)	15	100	1,68	0,66	4,22	29,54
			36,32	24,89	89,61	726,94

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
rūgštinių sriuba su bulvėm(aug)(taus)	22	125	4,68	6,30	25,53	177,10
troškinti kopūstai su kiauliena(tauso.)	5A	200	30,00	25,56	10,30	381,11
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
			39,28	33,46	75,22	733,91

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
kepta j.lydeka su prov.žolelėmis (tauso.)	144	150	28,01	10,50	3,51	117,48
pekino kopūstų salotos(tauso.)	6	150	2,85	12,60	9,00	160,95
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
bulvių košė su sviestu (tauso.)	62	100	1,74	1,27	12,37	67,83
			36,30	25,07	53,08	475,36

Direktorė

Irina Žiupkienė

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška miežinių kr.sriuba(taus.)	32	125	2,95	3,72	8,91	80,87
kiaulienos troškiny su morkom(tausoj)	102	50/50	18,72	10,26	4,73	182,10
pek.kopūstų-morkų-porų sal.(aug)(taus)	25	100	1,33	18,22	4,56	178,91
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	20,60	86,80
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		160	1,60	1,00	22,20	89,60
biri grikių košė su sviestu(82%)(tausoj.)	33	100	3,16	2,02	17,28	100,12
			30,76	35,82	78,28	718,40

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pupelių sriuba su cukinija(aug.)(tausoj.)	35	125	4,08	3,09	16,39	105,15
daržovių troškiny su dešrelėm(taus.)	62	200g	9,34	46,78	12,04	113,23
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)(tausoj)	18	100	2,27	10,09	7,33	121,92
			19,59	61,06	64,66	475,40

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
burokėlių sriuba su bulv.(aug)(tausoj)	39	125	1,26	2,63	9,46	66,51
kepta vištienos blauzdel.(tausojantis)	32A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	1,50	0,10	21,00	89,00
šv.kopūstų-morkų-obuolių sai.(tausoj)	20	100	1,09	9,21	7,89	110,66
ryžių kruopų košė su sviestu(tausoj)	36	100	4,13	3,41	28,83	166,18
			35,10	35,13	84,96	790,22

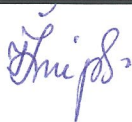
2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
agurkinė sriuba(taus.)(aug.)	25	125	2,59	2,89	20,29	117,49
trošk. jautiena su morkom ir porais(taus)	102	50/50	17,28	4,03	4,85	124,81
vaisiai		100	0,60		5,90	26,60
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
morkų salotos su dž.slyvom(lau.)(aug.)	11	100	2,18	0,68	11,68	61,59
biri perlinių kruopų košė su sviestu(taus.)	51	100	3,43	1,46	26,32	132,04
			29,08	9,66	86,14	548,63

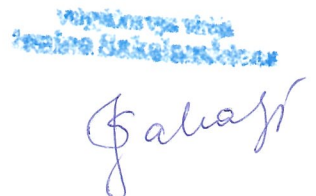
2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
kepta su garais jūros lydekos filė (tausoj.)	145	100	17,14	22,64	0,50	274,41
bulvių košė su sviestu(tausoj)	62	100	1,74	1,27	12,37	67,83
pilno grūdo duona		20	1,50	0,30	10,30	43,40
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,40	0,30	9,50	42,00
pek.kopūstų-obuol.-agurkų sal.(t.)(aug.)	7	100	1,03	5,28	5,34	72,96
			21,81	29,79	38,01	500,60

Direktorė



Irina Žiupkienė



3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška miežinių kr. Sriuba(tauso.)	32	125	3,23	3,46	12,16	95,43
kiaul. ir mork.tr.su porais (tausojantis)	102	100	22,17	12,83	5,83	227,67
šv. kopūst. sal. su tyru alyv aliejum(a)(t)	19	100	1,33	9,58	20,60	86,80
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200	0,40			
vaisiai		100	0,60		5,90	26,60
biri grikių kruopų košė su sviestu(82%)(t)	33	100	3,16	2,01	17,34	100,12
			33,89	28,48	78,93	622,72

3 savaitė
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
maltos jautienos trošk.so ryžiais(tauso.)	101	200	15,75	9,55	35,61	291,33
biri ryžių košė su alyv.al.(tauso.)	36	100	2,54	2,18	27,42	139,41
pilno grūdo duona		40	2,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		100	0,70	0,10	11,10	43,00
virtų burok.sal.su žirnel.ir r.agurk.(taus.)(a)	61	100	1,89	7,13	8,84	107,11
			24,13	22,37	112,33	746,31

3 savaitė
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
griet.troškinta vištienos filė(tauso.)	100	50/50	15,84	3,34	2,56	103,66
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		90	1,10	0,30	20,80	87,30
raugintų kopūstų ir morkų sal.(aug.)(taus.)	17	100	0,86	7,08	5,92	90,72
trijų grūdų drib.košė(taus.)(augal.)	34	150	4,25	2,85	21,80	129,74
			26,40	20,52	82,13	615,77

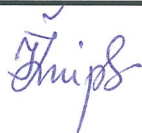
3 savaitė
Ketvirtadienis

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
vištienos troškiny su daržovėm(taus)	100A	260	18,87	19,03	23,94	339,82
pekino kopūstų-porų-agurk.sal.(tauso.)	7.	160	1,90	8,40	6,00	107,30
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		80	0,80	0,50	11,10	44,80
			26,37	32,53	72,64	679,37

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
trošk. žuvis su morkomis ir svogūnais(t)	162	150	17,45	10,69	7,79	192,74
bulvių košė su sviestu	62	150	2,61	1,91	18,56	101,75
pilno grūdo duona		40	3,00	0,60	20,60	86,80
šv.morkų-cukinių sal.su al.al.(taus.)(aug.)	22	100	1,38	4,89	5,52	71,65
vaisiai		90	1,10	0,30	20,80	87,30
negazuotas mineralinis vanduo		200				
			25,54	18,39	73,27	540,24

Direktorė



Inira Žiupkienė

