

**VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJOS VALGYKLOS PIETŲ VALGIARAŠTIS
(1–4 klasių mokiniams)**

**1 Savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	45/2008	250	3.50	3.13	5.88	63.75
Maltas kiaulienos šnicelis	632/81	75	12.17	11.03	11.72	172.88
Virti makaronai	108/2008	75	2.78	2.20	19.29	105.56
Kopūstų salotas su agurkais ir pomidorais	7S	75	0.83	6.88	3.46	74.0
Obuolių sultys	129/2008	200	1.0	-	23.40	94.0
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		100	1.52	0.60	27.9	112.02
Iš viso:			23.32	24.02	103	674.01

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais	45/2008	250/5	2.09	1.71	13.66	129.05
Troškinta kiauliena su kopūstais (tausojantis)		50/150	13.33	23.43	10.28	192.19
Švieži agurkai	43S	50	0.40	0.10	1.15	5.5
Džiovintų vaisių kompotas	114	200	0.64	0.18	28.87	112.90
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		150	2.28	0.9	41.82	168.0
Iš viso:			20.26	26.50	95.78	659.04

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su švž. kopūstais	37/2008	250	1.35	4.14	9.68	70.64
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	100	14.96	9.09	18.73	217.92
Grietinės (30%) padažas		20	0.275	3.06	7.95	59.12
Arbata	119/2008	200	-	-	9.98	39.50
Tamsi duona		20	1.52	0.18	11.35	51.80
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			21.15	17.67	113.45	662.98

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	24/2008	250	5.38	5.06	19.10	141.73
Vištienos befstroganas (tausojantis)	kontrolinis patiekalas	50/50	10.88	2.92	19.99	127.88
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2.44	2.27	26.80	130.63
Švž.pomidoras	12S	50	0.5	0.1	2.05	8.50
Obuolių kompotas	17S	200	0.16	-	9.98	51.50
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		150	2.28	0.9	41.82	168.0
Iš viso:			23.16	11.43	131.09	680.04

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinomis kruopomis	26/2008	200	1.84	3.84	15.76	102.62
Bulvių apkepas su mėsa (tausojantis)	60/2008	100/15	10.88	12.86	17.75	224.66
Švž.agurkas	43S	50	0.4	0.1	1.15	5.5
Švž.pomidoras	44S	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Multivitaminų nektaras	17S	200	-	-	20.0	80.0
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.60
Vaisiai		138	2.1	0.72	33.5	155
Iš viso:			18.76	17.97	112.91	679.88

2 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su kukuliukais	224/81	250/10	5.5	3.3	1.83	117.41
Koldūnai (tausojantis)	1072/81	100	7.68	12.95	28.50	257.40
Grietinės (30%) padažas	1P	15	0.27	2.88	0.80	30.54
Švž. pomidoras	44S	30	0.3	0.06	1.23	5.72
Obuolių sultys	129	200	-	-	23.40	94.0
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		110	1.67	0.66	30.67	123.13
Iš viso:			16.94	20.03	97.78	680.00

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	23/2008	250	5.38	5.06	19.10	141.73
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	64A	100	9.47	11.08	9.34	168.24
Gietinės (30%) - pomidorų padažas	2P	20				
Bulvių košė	4 GAR	100	2.25	3.79	16.19	106.76
Marinuotas agurkas	45S	50	1.4	-	0.65	8.00
Apelsinų gėrimas		200	-	-	9,98	55,7
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		132	2.01	0.79	36.8	147.77
Iš viso:			22.03	20,90	103,41	680

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	27/2008	250/5	1.49	6.51	7.79	92.23
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	709/81	50/125	15.32	12.90	16.40	144,77
Burokėlių salotos	Interneto svetainės mplc.lt	75	1.89	10.89	9.30	132.20
Obuolių kompotas	118/2008	200	0.16	-	23.92	91.0
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		150	2.28	0.9	41.82	168.0
Iš viso:			22.66	31.38	110.58	680

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba		25/2008	1.35	4.14	9.68	70.64
Žemaičių blynai (tausojantis)	Interneto svetainės mplc.lt	100/15	6.51	9.99	20.07	190.71
Pekino kopūstų-agurkų salotos	2S	75	0.83	6.88	3.46	74.00
Multivitaminų nektaras	128/2008	200	-	-	20	80
Tamsi duona		20	1.52	0.17	11.35	51.8
Vaisiai		189	2.87	1.13	52.69	212
Iš viso:			13.08	22.31	117.25	679.15

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba	29/2008	200	1.88	5.1	12.34	98.18
Žuvies maltinis	44A	75	16.10	15.14	16.74	164.31
Bulvių košė	4Gar	100	2.25	3.79	16.19	106.76
Daržovių salotos su paprikomis	7S	75	9.38	10.27	4.47	107.58
Obuolių sulčių gėrimas	13/2008	200	0.08	-	15.28	62.82
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.8
Iš viso:			31.21	34.48	76.37	591.45

3 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	43/2008	250/5	1.34	4.18	7.22	70.29
Kalakutienos plovavimas (tausojantis)	99/2008	50/100	11.88	22.76	28.69	360.30
Švž.agurkas	43S	40	0.32	0.08	0.92	4.40
Švž.pomidoras	44S	40	0.4	0.08	1.64	6.80
Arbata su citrina	120/2008	200	0.4	-	15.12	57.40
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.70	103.60
Iš viso:			17.38	27.45	76.59	602.79

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su šviežiais kopūstais	37/2008	200	1.08	3.32	7.76	56.52
Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)	59/2008	100/20	9.44	13.93	21.74	216.11
Pomidorų salotos su žaliais žirneliais	16/2008	60	1.04	8.07	2.70	87.33
Obuolių sultys		200	1.0	-	23.4	94
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		150	2.28	0.9	41.82	168
Iš viso:			16.36	26.40	110.57	678.77

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	28/2008	200/5	2.66	3.44	10.26	91.51
Daržovių troškėnis su dešrelėmis (tausojantis)	61A	75/75/15	7.12	34.27	9.89	371.33
Marinuoti agurkai	45S		1.40	-	0.65	8.00
Arbata	119/2008	200	-	-	9.98	39.5
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.8
Vaisiai		100	1.52	0.6	27.88	112
Iš viso:			14.22	38.49	70.01	674.14

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su makaronais	34/2008	250	2.68	5.48	20.21	133.18
Kepta vištienos filė	31A	50	12.26	7.23	3.59	127.76
Grietinės –pomidorų padažas	32A	20	0.47	3.48	1.90	40.57
Biri grikių kruopų košė	5Gar	75	4.55	2.01	24.95	152.16
Obuolių ir razinų kompotas	116/2008	200	0.34	0.13	24.31	96.26
Duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		70	1.06	0.42	19.52	78
Iš viso:			22.88	37.92	105.83	679.73

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių sriuba	16Sr	250/5	2.11	6.34	14.04	117.60
Populiarusis maltinis	102/2008	75/5	12.96	18.89	8.67	252.40
Bulvių košė	4Gar	100	2.25	3.79	16.19	106.76
Raugintų kopūstų salotos	10S	50	0.4	5.01	3.67	38.74
Mandarinų gėrimas	1041/81	200	-	-	9.98	55.70
Tamsi duona		20	1.52	0.175	11.35	51.80
Vaisiai		50	0.76	0.7	13.94	56
Iš viso:			20	34.91	77.84	679.0

Direktorė

Elvyra Telksnienė