

**VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJOS VALGYKLOS PIETŲ VALGIARAŠTIS
(5–12 klasių mokiniams)**

**1 Savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su grikiais	44/2008	250	8.45	8.40	36.16	244.32
Maltas kiaulienos šnicelis	632/81	100	16.23	14.7	15.63	230.5
Virti makaronai	108/2008	100	3.7	2.94	25.72	140.74
Kopūstų salotas su agurkais ir pomidorais	7S	100	1.11	9.17	4.61	98.66
Obuolių sultys	129/2008	200	1.0	-	23.40	94
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			35,81	36,46	170,04	1079,82

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	7.71	13.66	129.05
Troškinta kiauliena su kopūstais (tausojantis)		75/220	19.85	35.05	15.11	285.58
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		40	3.04	0.35	22.7	103.60
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224.0
Iš viso:			29.06	44.59	137.25	860.63

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	200	29.91	18.17	37.45	435.83
Grietinės (30%) padažas		40	0.55	6.12	15.9	118.22
Arbata	119/2008	200	-	-	9.98	39.5
Tamsi duona		20	1.52	0.18	11.35	51.80
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			36,37	29,81	140,12	939,99

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	75/50	13,6	3,64	24,98	305,88
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų ir slyvų salotos	12S	150	1,2	10,12	15,58	150,6
Obuolių kompotas	17S	200	0,16	-	9,98	51,50
Tamsi duona		40	3,04	0,35	22,7	103,6
Vaisiai		187	2,84	1,12	52,14	210
Iš viso:			28,78	24,97	172,13	1119,99

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	250	2,28	4,8	19,7	128,26
Bulvių apkepas su mėsa (tausojantis)	60/2008	200/30	21,75	25,72	35,49	449,32
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	103,6
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224,0
Iš viso:			31,01	32,27	156,85	999,18

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	200	15,36	25,9	56,99	514,80
Grietinės (30%) padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Švž. pomidoras	44S	60	0,6	0,12	2,46	10,20
Obuolių sultys	129	200	-	-	23,40	94,00
Tamsi duona		20	1,52	0,175	11,35	51,80
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224,00
Iš viso:			26,55	36,46	153,38	1072,5

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	200	18.94	22.15	18.68	336.48
Gietinės (30%) - pomidorų padažas	2P	40				
Bulvių košė	4 GAR	100	2.25	3.79	16.19	106.76
Marinuotas agurkas	45S	50	1.4	-	0.65	8
Tamsi duona		40	1.52	0.175	11.35	51.8
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			32,53	32,38	121,73	868,77

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	75/125	18.32	21.80	16.4	328.92
Burokėlių salotos	Interneto svetainė smlpc.lt	100	1.89	10.89	9.3	132.2
Obuolių kompotas	118/2008	200	0.16	-	23.92	91.0
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.6
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			27.94	40.75	135.87	971.95

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	45/2008	250	3,5	3.13	5.88	63.75
Žemaičių blynai (tausojantis)	Interneto svetainė smlpc.lt	200/30	13.02	19.98	40.13	381.42
Pekino kopūstų-agurkų salotos	2S	100	1.11	9.17	4.61	98.66
Multivitaminų sulčių gėrimas	128/2008	200	-	-	14,97	54,47
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.6
Vaisiai		180	2.74	1.08	50.18	201.6
Iš viso:			23.41	33.71	138.47	903.5

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Agurkinė sriuba	29/200 8	250/8	2.36	6.36	15.42	122.21
Žuvies maltinis	44A	100	16.10	15.14	16.74	264.31
Bulvių košė	4Gar	100	2.25	3.79	16.19	106.76
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1.25	13.69	5.96	143.44
Obuolių sulčių gėrimas	13/2 008	200	0.05	-	25.26	102.23
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.6
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			28.09	40.53	158.03	1066.55

3 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	43/2008	250	1,34	4,18	7,22	70,29
Kalakutienos plovas (tausojantis)	99/2008	50/200	16,1	25,29	57,37	497,31
Švž.agurkas	43S	50	0,4	0,10	1,15	5,5
Švž.pomidoras	44S	50	0,5	0,10	2,05	8,50
Arbata su citrina	120/20 08	200	0,04	-	15,12	57,40
Tamsi duona		40	3,04	0,35	22,7	103,6
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			23,7	30,92	147,43	910,6

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su šviežiais kopūstai	37/20 8	250	1.35	4.14	9.68	70.64
Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)	59/2008	200/40	11.39	20.85	43.74	432.22
Pomidorų salotos su žaliais žirneliais	16/2008	100	1.73	13.45	4.5	145.55
Multivitaminų nektaras		200	-	-	20	80
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.6
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224.0
Iš viso:			20.55	39.99	156.38	1056.01

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	28/2008	250/8	3.33	7.57	12.81	126.55
Daržovių troškėnis su dešrelėmis (tausojantis)	61A	100/100/30	9.49	45.69	13.19	495.10
Marinuoti agurkai	45S	100	2.8	-	1.3	16.00
Obuolių sulčių gėrimas	130/2008	200	0.05	-	-	102.23
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.6
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			21.75	54.81	105.76	1067.48

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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	100	24.52	14.46	7.17	255.52
Grietinės –pomidorų padažas	32A	30	0.71	5.21	2.85	60.86
Biri grikių kruopų košė	5Gar	100	6.05	5.48	33.27	202.88
Obuolių ir razinų kompotas	116/2008	200	0.34	0.13	24.31	96.26
Duona		40	3.04	0.35	22.7	103.60
Vaisiai		150	2.28	0.9	41.82	168
Iš viso:			39.62	32.01	152.23	1020.3

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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	252.4
Bulvių košė	4Gar	100	2.25	3.79	16.19	106.76
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0.8	10.01	7.35	119.75
Mandarinų gėrimas	1041/81	200	0.14	-	9.98	55.7
Tamsi duona		40	3.04	0.35	22.7	103.6
Vaisiai		200	3.04	1.2	55.76	224
Iš viso:			24.34	40.58	134.69	979.81

Direktorė

Elvyra Telksnienė