# ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-16** | **Pietūs** |
| Pieniškos dešrelės | 40/10/40 | 20,69 | 25,85 | 150,3 | 220 |
| Duona | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Bandelė | 50 | 4,15 | 2,03 | 16,3 | 102 |
| Vaisiai | 150 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| Grikių košė | 100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
|  |  | **29,79** | **47,03** | **258,66** | **639,75** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-16** | **Pietūs** |
| Pieniškos dešrelės | 70/100/10 | 21,16 | 19,52 | 8,47 | 305,79 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Grikių košė |  100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
| Bandelė | 50 | 4,15 | 2,03 | 16,3 | 102,00 |
|  |  | **31,44** | **41,03** | **140,43** | **827,95** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė

**ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS**

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-17** | **Pietūs** |
| Koldūnai | 100 | 11,04 | 14,96 | 20,84 | 262,16 |
| Grietinės padažas | 20 | 0,32 | 11,5 | 0,40 | 171,7 |
| Sultys | 200 | - | -  | 33,72 | 132,35 |
| Vaisiai | 150 | 2,28 | 0,90 | 18,3 | 168 |
|  |  | **13,64** | **27,36** | **73,26** | **734,21** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-17** | **Pietūs** |
| Koldūnai | 200 | 22,08 | 29,92 | 41,68 | 524,32 |
| Grietinės padažas | 40 | 0,64 | 23,19 | 0,80 | 213,62 |
| Sultys | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **25,78** | **54,11** | **109,06** | **110,94** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė

**ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS**

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-18** | **Pietūs** |
| Vištienos kepsneliai su miežinių kruopų koše ir pomidorų padažu | 100/100/20 | 26,52 | 18,3 | 6,3 | 322 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Arbata su citrina | 200 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Bandelė | 50 | 6,42 | 8,31 | 22,49 | 187,92 |
| Vaisiai | 150 | 2,28 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **37,10** | **27,8** | **98,09** | **807,93** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-18** | **Pietūs** |
| Vištienos kepsneliai su miežinių kruopų koše ir pomidorų padažu | 150/100/20 | 36,18 | 28,77 | 1,02 | 407,67 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Arbata su citrina | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Bandelė | 50 | 2,28 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **43,39** | **31,05** | **138,30** | **965,83** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė

**ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS**

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-19** | **Pietūs** |
| Žuvies šnicelis su ryžių koše | 120/100/10 | 19,62 | 20,61 | 8,47 | 329,21 |
| Marinuoti burokėliai | 100 | 0,8 | 0 | 16,2 | 65 |
| Sultys | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,97 | 106,25 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Bandelė | 50 | 6,42 | 8,31 | 22,49 | 187,92 |
| Duona | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
|  |  | **31,38** | **30,18** | **124,21** | **899,78** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-19** | **Pietūs** |
| Žuvies šnicelis su ryžių koše | 170/100/20 | 36,15 | 39,58 | 15,32 | 495,57 |
| Sultys | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Marinuoti burokėliai | 200 | 1,6 | - | 32,4 | 130 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Bandelė | 50 | 6,42 | 8,31 | 22,49 | 187,92 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
|  |  | **49,10** | **49,27** | **165,67** | **1203,65** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė

**ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS**

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-20** | **Pietūs** |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa | 200 | 11,46 | 6,21 | 47,30 | 286,90 |
| Grietinės padažas | 20 | 0,32 | 11,60 | 0,40 | 106,81 |
| Arbata su citrina | 200 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| Bandelė | 50 | 4,15 | 2,03 | 16,3 | 102 |
|  |  | **17,45** | **20,44** | **99,44** | **647,91** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-20** | **Pietūs** |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa | 250 | 14,33 | 7,76 | 59,13 | 358,63 |
| Grietinės padažas | 40 | 0,64 | 23,19 | 0,80 | 213,62 |
| Arbata su citrina | 200 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Bandelė | 50 | 4,15 | 2,03 | 16,3 | 102,00 |
|  |  | **21,42** | **33,88** | **125,61** | **882,45** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė