# 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