**ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS**

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-09** | **Pietūs** |
| Parūkytos dešrelės | 150 | 10,77 | 42,59 | 1,26 | 430,56 |
| Pomidorų padažas | 30 | 1,17 | 0,15 | 7,11 | 33,00 |
| Makaronų košė | 75 | 1,72 | 0,35 | 12,77 | 60,45 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Marinuoti agurkai | 100 | 1,05 | 0,27 | 5,23 | 22,39 |
| Sultys | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105,00 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168,00 |
| **19,65** | **44,65** | **112,87** | **909,21** |

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-09** | **Pietūs** |
| Parūkytos dešrelės | 100 | 7,18 | 28,39 | 0,84 | 287 |
| Pomidorų padažas | 20 | 0,78 | 0,10 | 4,74 | 22 |
| Makaronų košė | 100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
| Marinuoti agurkai | 50 | 0,35 | - | 14 | 7 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Sultys | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| **14,45** | **47,88** | **126,28** | **708,81** |

**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** |
| **2017-01-10** | **Pietūs** |
| Žuvies piršteliai | 120 | 19,62 | 20,61 | 8,47 | 329,21 |
| Avižinių dribsnių košė | 100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
| Arbata su citrina | 200 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Bandelės | 50 | 6,42 | 8,31 | 22,49 | 187,92 |
|  |  | **31,42** | **48,21** | **112,9** | **845,14** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-10** | **Pietūs** |
| Žuvies piršteliai | 170 | 36,15 | 39,58 | 15,32 | 495,57 |
| Avižinių dribsnių košė | 100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
| Arbata su citrina | 200 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Bandelė | 50 | 6,42 | 8,31 | 22,49 | 187,92 |
|  |  | **47,95** | **67,18** | **127,31** | **1011,5** |

**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** |
| **2017-01-11** | **Pietūs** |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa | 200 | 11,46 | 6,21 | 47,30 | 286,90 |
| Grietinė | 20 | 0,32 | 11,60 | 0,40 | 106,81 |
| Sultys | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **14,84** | **18,81** | **114,28** | **666,71** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-11** | **Pietūs** |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa | 250 | 14,33 | 7,76 | 59,13 | 358,63 |
| Grietinė | 40 | 0,64 | 23,19 | 0,80 | 213,62 |
| Sultys | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105,00 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **18,03** | **31,95** | **126,51** | **845,25** |

**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** |
| **2017-01-12** | **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** |
| **2017-01-12** | **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** |
| **2017-01-13** | **Pietūs** |
| Žemaičių blynai su grietinės padažu | 100/100/5 | 26,52 | 18,3 | 6,3 | 322 |
| Arbata su citrina | 200/5/10 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **28,82** | **19,20** | **55,68** | **530,20** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-01-13** | **Pietūs** |
| Žemaičių blynai | 150/75/5 | 26,52 | 18,3 | 6,3 | 322 |
| Grietinės ir sviesto padažas | 20 | 0,32 | 21,60 | 0,40 | 106,81 |
| Arbata su citrina | 200 | - | - | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
|  |  | **29,14** | **40,80** | **56,08** | **637,01** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė