**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** | |
| **2016-12-12** | **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** | |
| **2016-12-12** | **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** |
| **2016-12-13** | **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** |
| **2016-12-13** | **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** | |
| **2016-12-14** | **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** | |
| **2016-12-14** | **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** | |
| **2016-12-15** | **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** | |
| **2016-12-15** | **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** | |
| **2016-12-16** | **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** | |
| **2016-12-16** | **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