

Kretingos rajono Salantų gimnazija

Taikos g. 4, Salantai, 97313 Kretingos r. sav.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(amžiaus grupė)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė TA; AP (K)*	8.1.1	60.00	5.83	5.54	0.33	75
Žalieji žirneliai (konservuoti)	13.10	30.00	1.5	0.06	4.83	26
Šviesi duona (G)*	12.4	20.00	1.06	0.16	10.84	49
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			8.79	6.06	29.4	207

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su žirneliais TA; A	1.3	150.00	2.08	2.15	12.01	76
Skrebučiai (G)*	15.2	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Kalakutienos šlaunelių mėsos - grikių troškinyje TA	3.4	120.00	16.14	9.61	21.66	238
Kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.20	70.00	1.02	2.23	3.67	39
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21	18.29	47.69	439

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių apkepas su obuoliais ir cinamonu TA; A	15.8	90.00	4.47	3.01	45.53	227
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	10.00	0.08	0.05	2.26	10
Pienas 2,5% (P)*	14.7	140.00	4.76	3.5	6.86	78
Iš viso:			9.31	6.56	54.65	315
Iš viso dienos davinio :			39.1	30.91	131.74	962

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su moliūgais TA; A (G)*	2.14	100.00	2.9	3.58	16.76	111
Karštas sumuštinis su pomidorais ir pomidorų padažu (G)*	12.1.1	50.00	2.97	5.76	17.29	133
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.87	9.34	34.05	244

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba TA; A	1.10	150.00	1.66	2.05	8.73	60
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa TA; AP (K)*	3.9.1.3	150.00	13.95	2.91	24.17	179
Alyvuogių aliejus pagardinimui	4.13	10.00	0	9.98	0	90
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	100.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:			16.51	15.44	50.25	406

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinių-morkų blynėliai TA; AP; AK (G)*	3.32.1	80.00	1.77	6.58	18.97	142
Rausvasis daržovių padažas AP (G)*	4.4.1	20.00	0.42	2.06	2.8	31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	100.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:			2.59	9.04	34.77	231
Iš viso dienos davinio :			24.97	33.82	119.07	881

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su bananu TA; A (G)*	2.6	150.00	3.51	5.46	28.16	176
Alyvuogių aliejus pagardinimui	4.13	10.00	0	9.98	0	90
Duoniukai (G)*	15.10	20.00	1.68	0.48	16.4	77
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.19	15.92	44.56	342

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių sriuba TA; A	1.11	100.00	3.23	2.85	11.59	85
Skrebučiai (G)*	15.2	7.00	1.23	3.01	7.25	61
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa TA; AP (K)*	3.9.1.3	50.00	4.65	0.97	8.06	60
Bulvių košė TA; AP	9.2.1	60.00	1.1	0.05	10.1	45
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Agurkai (rauginti)	13.18	20.00	2.34	4.37	18.78	124
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Iš viso:			13.23	11.61	68.36	431

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinių-morkų blynėliai TA; AP; AK (G)*	3.32.1	80.00	1.77	6.58	18.97	142
Rausvasis daržovių padažas AP (G)*	4.4.1	20.00	0.42	2.06	2.8	31
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Iš viso:			2.39	8.84	28.27	202
Iš viso dienos davinio :			20.81	36.37	141.19	975

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė TA; AP (K)*	8.1.1	80.00	7.78	7.39	0.44	99
Šviesi duona (G)*	12.4	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kukurūzai (konservuoti)	13.25	20.00	0.59	0.12	4.48	21
Žalieji žirneliai (konservuoti)	13.10	20.00	1	0.04	3.22	17
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	150.00	0.04	0.02	0.46	2
Kriaušės	13.11	40.00	0.16	0.12	5.36	23
Iš viso:			11.16	7.93	30.22	237

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis TA (G)*	1.13.1	100.00	2.26	3.68	18.23	115
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kalakutienos krūtinėlės mėsos kepsnys TA	3.14	60.00	11.39	4.28	4.42	102
Virti ryžiai TA	9.5	60.00	2	0.09	17.44	79
Agurkų, pomidorų, ridikėlių salotos su al. aliejumi	13.26.1	60.00	0.51	4.08	1.81	46
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.7	12.41	52.4	392

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su moliūgais ir pomidorų padažu TA; A	6.8.1	110.00	3.61	2.64	24.8	137
Agurkai (rauginti)	13.18	30.00	3.5	6.56	28.17	186
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Vynuogės	13.12	40.00	0.28	0.16	7.04	31
Iš viso:			7.39	9.36	60.01	354
Iš viso dienos davinio :			36.25	29.7	142.63	983

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi TA; AP (G) [*]	2.4.1	150.00	5.73	1.84	33.94	175
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Mandarinai	13.29	60.00	0.42	0.18	5.64	26
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.32	2.12	44.09	221

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai TA; AP (P) [*]	1.17.1	150.00	1.38	3.49	10.33	78
Ruginė duona (G) [*]	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Vištienos mėsos maltinukas TA (G, K) [*]	3.16	60.00	16.55	3.26	2.9	107
Trošk. ryžių kruopos TA	9.4	60.00	1.88	1.6	16.14	86
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	60.00	0.6	0.12	5.22	24
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.95	8.75	45.09	347

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananų įdaru AP; AK (G, P) [*]	7.6.1	90.00	4.46	4.42	34.85	197
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Batonas (G) [*]	12.5	15.00	1.31	2.85	7.74	62
Pupelių užtepėlė A	10.1	10.00	0.75	1.56	2.33	26
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.69	8.93	49.43	305
Iš viso dienos davinio :			34.96	19.8	138.61	872

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu TA (G, P)*	2.8.2	130.00	6.14	3.63	22.49	147
Kakava su augaliniu pienu (2,5%) (saldinta) AP	14.4.1	150.00	2.41	1.66	9.33	62
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Iš viso:			12.75	10.89	31.86	276

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai TA (K, P)*	1.2	150.00	4.52	4.8	7.44	91
Jautienos mentės mėsos befstrogenas TA (G, P)*	3.91	65.00	13.18	9.4	3.2	150
Virtos bulvės TA	9.1	70.00	1.43	0.07	13.07	59
Burokėliai su alyvuogių aliejumi	13.17	50.00	0.88	1.55	4.76	37
Agurkai (rauginti)	13.18	20.00	2.34	4.37	18.78	124
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Iš viso:			22.55	20.34	53.95	489

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti daržovių piršteliai TA; A	3.80	100.00	6.92	4.71	33.25	203
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	70.00	0.28	0.21	9.38	41
Iš viso:			7.2	4.92	42.63	244
Iš viso dienos davinio :			42.5	36.15	128.44	1009

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas TA (G, K, P)*	8.3	70.00	8.43	9.35	6.43	144
Duoniukai (G)*	15.10	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Pomidorai	13.15	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Iš viso:			9.89	9.97	26.26	234

Pietūs 12:00 val.

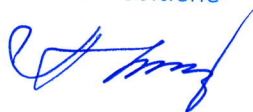
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba TA; A	1.23	100.00	1.54	4.39	10.83	89
Skrebučiai (G)*	15.2	7.00	1.23	3.01	7.25	61
Kalakutienos mėsos maltinukas TA (G, K, P)*	3.23	50.00	11.19	8.09	1.92	125
Virtos perlinės kruopos TA (G)*	9.7	65.00	2.68	0.49	20.53	97
Brokoliai (kepti/garinti)	13.2	40.00	1.42	0.18	2.9	19
Pomidorai su alyvuogių aliejumi	13.30	40.00	0.39	1.27	1.59	19
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.45	17.43	45.02	411

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos bulvytės, apkeptos konvekciniame krosnyje, pagardintos žalumynais TA; A	3.5.4	150.00	3.45	3.18	30.46	164
Agurkai	13.14	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Iš viso:			4.05	3.48	38.11	200
Iš viso dienos davinio :			32.39	30.88	109.39	845

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) blynėliai (G, K, P)*	5.7	90.00	9.98	10.94	20.3	220
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	25.00	0.26	0.11	3.91	18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Mandarinai	13.29	50.00	0.35	0.15	4.7	22
Iš viso:			10.59	11.2	28.91	259
Iš viso dienos davinio :			37.66	36.2	119.3	954
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			40.42	32.63	119.63	934

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė

[Signature]

*Skuderiūtė mokytoja
Aušra Zebitienė*