

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



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 (K, P)*	8.1	60.00	6.65	6.14	1.51	88
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
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Iš viso:			13.61	12.11	23.92	259

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 :			43.92	36.96	126.26	1013

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė


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 fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.03	13.27	28.52	266

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 (K, P)*	3.9	150.00	14.67	3.45	25.23	191
Grietinė 30% (P)*	4.10	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:			22.29	13.85	46.13	398

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%) pudingas TA (G, K, P)*	5.1	80.00	11.54	8.46	12.29	171
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	20.00	0.95	0.51	0.91	12
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:			12.81	9.29	23.6	229
Iš viso dienos davinio :			43.13	36.41	98.25	893

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45-50%) (G, P)*	12.6	35.00	3.2	7.09	11.08	121
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.71	12.55	39.24	297

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas TA (G, P)*	3.11	50.00	11.15	3.54	2.58	87
Bulvių košė TA (P)*	9.2	60.00	1.41	2.24	10.54	68
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:			20.04	16.37	63.32	481

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.3	80.00	13.58	8.3	17.55	199
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	20.00	0.95	0.51	0.91	12
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:			14.73	9.01	24.96	240
Iš viso dienos davinio :			41.48	37.93	127.52	1017

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



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	
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50%) TA (G, K, P)*	8.2	80.00	9.77	11.53	4.68	162
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:			13.15	12.07	34.46	299

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 ir grietine 30% TA (G, P)*	1.13	100.00	2.26	4.53	17.74	121
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 jogurtu	13.26	60.00	0.85	0.28	2.14	14
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.04	9.46	52.24	366

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
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vynuogės	13.12	40.00	0.28	0.16	7.04	31
Iš viso:			12.49	13.11	67.36	437
Iš viso dienos davinio :			43.68	34.64	154.06	1103

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)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 TA (G, P)*	2.4.3	150.00	6.03	2.21	28.92	160
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
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:			6.66	6.62	39.11	243

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su grietine (30%) TA (P)*	1.17	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	
Varškės (9%) spygliukai TA (G, K, P)*	5.4	90.00	11.63	6.45	23.07	197
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	20.00	0.95	0.51	0.91	12
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:			14.64	11.37	34.05	297
Iš viso dienos davinio :			43.25	26.74	118.25	887

* **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.	Išeiša, 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 pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	150.00	2.71	2.03	7.76	60
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Iš viso:			13.05	11.26	30.29	275

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, 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.	Išeiša, 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 :			42.8	36.52	126.87	1007

* **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 konvekciniėje 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
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Obuoliai	13.9	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Iš viso:			9.15	7.23	45.46	284
Iš viso dienos davinio :			37.49	34.63	116.74	929

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Vakariene 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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)

*Suderinta su mitybos
dava ir kulinarija*

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitiene

[Signature]