

Kretingos rajono Salantų gimnazija

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

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyr.

(amžiaus grupė)

Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine 30% TA (P)*	1.1	150.00	2.42	3.56	12.33	91
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Varškės (9%) pudingas TA (G, K, P)*	5.1	250.00	36.05	26.45	38.42	536
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	150.00	1.8	0.45	34.65	150
Agurkai	13.14	65.00	0.52	0.13	1.5	9
Iš viso:			43.35	31.16	109.42	892
Iš viso dienos davinio :			61.67	32.93	224.11	1439
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			37.53	29.45	214.39	1273
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			62.48	40.39	223.72	1508

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 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	20.00	3.52	8.6	20.7	174
Lietiniai su bananų įdaru AP; AK (G, P)*	7.6.1	200.00	9.92	9.81	77.45	438
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	40.00	0.42	0.18	6.26	28
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	150.00	0.6	0.45	20.1	87
Iš viso:			16.54	21.19	136.52	803
Iš viso dienos davinio :			62.14	52.34	156.44	1345
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			50.28	50.43	172.22	1344
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			44.11	43.14	198.8	1360

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais ir grietine 30% TA (P)*	1.5	150.00	1.65	3.66	12.38	89
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.2	240.00	33.3	16.02	68.32	551
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Melionas	13.13	150.00	1.05	0.15	11.55	52
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			38.56	20.4	114.77	797
Iš viso dienos davinio :			54.16	56.27	162.63	1374
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			34.55	42.08	216.57	1383
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			50.84	42.53	206.48	1412

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Makaronai su moliūgais ir pomidorų padažu TA A AP AK	6.8	250.00	8.2	6	56.37	312
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	60.00	0.6	0.12	5.22	24
Agurkai (rauginti)	13.18	40.00	4.67	8.74	37.57	248
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			24.84	22.93	152.94	917
Iš viso dienos davinio :			61.55	54.61	211.42	1583
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			56.74	60.67	197.73	1564
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			43.56	53.83	224.56	1557

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitiene



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba su grietine 30% TA (G, P) [*]	1.7	150.00	3.67	3.72	14.27	105
Pupelių sriuba su grietine 30% TA (P) [*]	1.8	155.00	4.29	3.8	17.31	121
Ruginė duona (G) [*]	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Sklindžiai su obuoliais AP; AK (G) [*]	7.1.1.3	180.00	12.56	13.81	99.9	574
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	30.00	0.32	0.14	4.7	21
Apelsinai	13.23	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			24.35	22.19	168.43	971
Iš viso dienos davinio :			62.86	35.52	221.4	1457
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			60.01	37.08	200.94	1378
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			42.56	31.09	274.29	1547

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 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	150.00	4.85	4.28	17.38	127
Skrebučiai (G)*	15.2	20.00	3.52	8.6	20.7	174
Plovas su ankštinėmis daržovėmis TA; A; AP; AK	3.76	280.00	10.05	15.4	30.53	301
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	70.00	0.7	0.14	6.09	28
Agurkai (rauginti)	13.18	40.00	4.67	8.74	37.57	248
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			24.39	37.76	131.77	964
Iš viso dienos davinio :			58.52	64.06	215.05	1671
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			52.43	59.36	180.21	1465
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			41.44	67.56	220.58	1656

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė

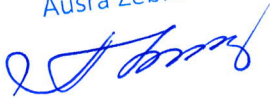


Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine 30% TA (P) [*]	1.8	150.00	4.15	3.68	16.75	117
Ruginė duona (G) [*]	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Sklindžiai su obuoliais AP; AK (G) [*]	7.1.1.3	200.00	13.96	15.34	111	638
Saldus jogurto padažas (P,) [*]	4.1	30.00	1.56	0.93	4.07	31
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	150.00	1.8	0.45	34.65	150
Iš viso:			23.78	20.82	182.22	1011
Iš viso dienos davinio :			61.96	35.64	195.04	1349
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			50.06	32.23	229.12	1407
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			45.2	35.22	263.5	1552

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitiene



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 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	150.00	3.4	6.79	26.61	181
Ruginė duona (G) [*]	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P) [*]	5.2	190.00	26.36	12.68	54.09	436
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Kriaušės	13.11	150.00	0.6	0.45	20.1	87
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			32.92	20.49	123.32	809
Iš viso dienos davinio :			58.85	38.16	185.85	1322
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			40.53	38.83	222.07	1400
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			56.97	41.7	198.71	1398

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė

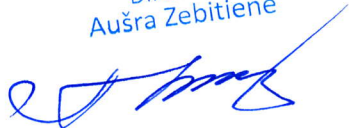


Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.15	150.00	3.32	3.59	12.19	94
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Ryžių apkepas su obuoliais ir cinamonu TA; A	15.8	200.00	9.94	6.68	101.18	505
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	30.00	0.32	0.14	4.7	21
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	150.00	0.6	0.45	20.1	87
Iš viso:			16.49	11.28	153.92	783
Iš viso dienos davinio :			53.28	39.29	178.36	1280
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			44.03	38.69	200.79	1327
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			35.77	24.92	242.07	1336

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitiene



3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 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 TA (G, P)*	2.2.2	200.00	7.99	2.86	35.02	198
Sviestas (82%) (P)*	4.8	10.00	0.07	8.26	0.08	75
Šviesi duona su sviestu (82%) ir daržovėmis (G, P)*	12.2	102.00	3.26	9.54	30.55	221
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Apelsinai	13.23	100.00	0.8	0.2	11	49
Iš viso:			12.12	20.86	76.65	543

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 30% TA (P)*	1.18.1	150.00	1.43	3.49	8.33	70
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.18	120.00	27.84	11.99	9.28	256
Virti ryžiai TA	9.5	120.00	4.01	0.18	34.88	157
Pekininiai kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.22	80.00	1.01	2.62	1.94	35
Pomidorai	13.15	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Obuoliai	13.9	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			37.6	19.38	91.32	690

Pietūs (II) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 30% TA (P)*	1.18.1	150.00	1.43	3.49	8.33	70
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis ir pagardintas migdolų drožlėmis TA (G, K, P, R)*	5.6	230.00	28.3	22.97	26.37	425
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Obuoliai	13.9	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			32.89	27.63	76.72	687

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 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	155.00	7.32	4.32	26.82	175
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	15.00	0.13	0.08	3.39	15
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	150.00	2.71	2.03	7.76	60
Vynuogės	13.12	40.00	0.28	0.16	7.04	31
Iš viso:			10.44	6.59	45.01	281

Pietūs 12:00 - 12:30 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	130.00	26.37	18.81	6.4	300
Virtos bulvės TA	9.1	130.00	2.65	0.13	24.27	109
Burokėliai su alyvuogių aliejumi	13.17	90.00	1.58	2.78	8.56	66
Agurkai (rauginti)	13.18	40.00	4.67	8.74	37.57	248
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	150.00	0.6	0.45	20.1	87
Iš viso:			40.39	35.71	104.34	900

Pietūs (II) 12:00 - 12:30 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
Varškės (9%) kukuliai su bananų įdaru TA (G, K, P)*	5.9	260.00	32.45	16.67	68.87	555
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Kriaušės	13.11	150.00	0.6	0.45	20.1	87
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			37.82	22.07	103.18	763

Pietūs (III) 12:00 - 12:30 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
Daržovių ir grikių troškinys TA; A	3.75.1	400.00	17.26	15.72	85.18	551
Kriaušės	13.11	150.00	0.6	0.45	20.1	87
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.38	20.97	112.72	729
Iš viso dienos davinio :			50.83	42.3	149.35	1181
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			48.26	28.66	148.19	1044
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			32.82	27.56	157.73	1010

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

Pietūs (III) 12:00 - 12:30 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
Ruginė duona (G) [*]	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Cukinių-morkų blynėliai TA; AP; AK (G) [*]	3.32.1	300.00	6.63	24.66	71.13	533
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	150.00	1.8	0.45	34.65	150
Iš viso:			12.4	27.58	130.26	819
Iš viso dienos davinio :			58.47	62.73	194.97	1578
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			54.11	50.63	175.69	1375
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			31.67	58.9	211.33	1502

^{*}**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Pietūs (III) 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorų sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.27	150.00	1.43	4.59	10.87	91
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Makaronai su moliūgais ir pomidorų padažu TA A AP AK	6.8	400.00	13.12	9.6	90.19	500
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Vynuogės	13.12	150.00	1.05	0.6	26.4	115
Iš viso:			17.91	15.21	143.21	781
Iš viso dienos davinio :			69.68	39.31	183.25	1366
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			48.46	55.58	193.8	1469
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			33.53	34.64	222.89	1337

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



Suderinta mitybos mokytoja
Lasa Filickienė

