

Kretingos rajono Salantų gimnazija

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

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(amžiaus grupė)

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



1 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	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi TA (G, P) [*]	2.4.2	200.00	8.04	2.95	43.15	231
Sviestas (82%) (P) [*]	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Trapučiai	15.9	15.00	1.26	0.36	12.3	57
Pupelių užtepėlė A	10.1	10.00	0.75	1.56	2.33	26
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.11	11.48	57.84	375

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 pupelėmis ir grietine 30% TA (P) [*]	1.1	150.00	2.42	3.56	12.33	91
Ruginė duona (G) [*]	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kiaulienos kumpinės mėsos mažylių balandėliai TA (K) [*]	3.1	100.00	19.13	9.04	8.18	191
Virtos bulvės TA	9.1	90.00	1.84	0.09	16.8	75
Pomidorai	13.15	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Agurkai	13.14	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	40.00	0.48	0.12	9.24	40
Iš viso:			26.22	13.27	59.94	464

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (G, K, P) [*]	7.1	120.00	7.5	6.4	40.8	251
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	30.00	1.42	0.76	1.36	18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	50.00	0.6	0.15	11.55	50
Iš viso:			9.52	7.31	53.71	319
Iš viso dienos davinio :			45.85	32.06	171.49	1158

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

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	90.00	9.97	9.22	2.26	132
Žalieji žirneliai (konservuoti)	13.10	50.00	2.5	0.1	8.05	43
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	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Iš viso:			17.93	15.23	27.89	320

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	140.00	18.83	11.21	25.27	277
Kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.20	85.00	1.24	2.7	4.45	47
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.91	20.36	52.08	487

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	110.00	5.47	3.67	55.65	278
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Pienas 2,5% (P)*	14.7	160.00	5.44	4	7.84	89
Iš viso:			11.08	7.77	68	386
Iš viso dienos davinio :			52.92	43.36	147.97	1194

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė


1 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	
Miežinių kruopų košė su daržovių padažu TA; A (G)*	2.12	150.00	4.49	5.1	30.2	185
Jogurtas su priedais (2.5-3.5%)	15.18	125.00	3.43	3.25	8.04	75
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	200.00	0.05	0.03	0.61	3
Vynuogės	13.12	70.00	0.49	0.28	12.32	54
Iš viso:			8.46	8.66	51.17	316

Pietūs 12:00 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
Žuvies (riebios) filė kepsnelis TA (Ž)*	3.6	80.00	20.58	15.54	0.07	222
Bulvių košė TA (P)*	9.2	90.00	2.12	3.37	15.8	102
Burokėliai su alyvuogių aliejumi	13.17	50.00	0.88	1.55	4.76	37
Brokoliai (kepti/garinti)	13.2	40.00	1.42	0.18	2.9	19
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.96	24.72	51.66	545

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.2	130.00	18.04	8.68	37.01	298
Trintų šaldytų aviečių padažas	4.12	30.00	0.48	0.11	5.95	27
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Melionas	13.13	60.00	0.42	0.06	4.62	21
Iš viso:			18.94	8.85	47.58	346
Iš viso dienos davinio :			56.36	42.23	150.41	1207

* **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



1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su moliūgais TA; A (G)*	2.14	150.00	4.35	5.37	25.14	166
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	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.48	15.06	36.9	321

Pietūs 12:00 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
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa TA (K, P)*	3.9	190.00	18.59	4.36	31.95	241
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	60.00	0.6	0.12	5.22	24
Iš viso:			26.31	14.78	53.72	453

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas TA (G, K, P)*	5.1	100.00	14.42	10.58	15.37	214
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	30.00	1.42	0.76	1.36	18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Iš viso:			16.16	11.66	27.13	278
Iš viso dienos davinio :			51.95	41.5	117.75	1052

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



1 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	
Ryžių kruopų košė TA (P)*	2.5.2	200.00	7.36	2.68	39.33	211
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	15.00	0.13	0.08	3.39	15
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	70.00	0.84	0.21	16.17	70
Iš viso:			8.39	9.58	58.95	356

Pietūs 12:00 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
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Jautienos ir kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.7	80.00	15.26	8.22	6.62	162
Virti griekiai TA	9.6	80.00	4.23	1.04	23.29	119
Pekininiai kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.22	60.00	0.76	1.97	1.46	27
Agurkai	13.14	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.62	15.27	56.6	466

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 pomidoru padažu TA; A	6.2	150.00	5.6	1.08	40.66	195
Agurkai	13.14	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Apelsinai	13.23	40.00	0.32	0.08	4.4	20
Iš viso:			13.12	6.26	56.01	333
Iš viso dienos davinio :			47.13	31.11	171.56	1155

* **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.	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	200.00	4.68	7.28	37.54	234
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	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.88	14.37	48.62	355

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
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas TA (G, P)*	3.11	80.00	17.85	5.67	4.13	139
Bulvių košė TA (P)*	9.2	80.00	1.88	2.99	14.05	91
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	40.00	0.4	0.08	3.48	16
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	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Iš viso:			29.54	23.62	87.17	679

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.3	100.00	16.97	10.38	21.94	249
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	30.00	1.42	0.76	1.36	18
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Iš viso:			18.59	11.34	29.8	296
Iš viso dienos davinio :			56.01	49.33	165.59	1330

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



2 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	
Ryžių kruopų košė TA; A	2.5	150.00	5.22	5.38	31.07	194
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Pienas 2,5% (P)*	14.7	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			14.77	14.88	45.23	374

Pietūs 12:00 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
Keptas žuvis (liesa) apkepas TA (G, K)*	3.13	90.00	18.57	9.51	11.1	204
Virtos bulvės TA	9.1	80.00	1.63	0.08	14.94	67
Burokėliai su alyvuogių aliejumi	13.17	50.00	0.88	1.55	4.76	37
Bruselio kopūstai (kepti/garinti)	13.24	30.00	1.42	0.17	2.08	16
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	40.00	0.48	0.12	9.24	40
Iš viso:			29.44	15.53	74.62	556

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	7.4	90.00	5.95	7.63	30.59	215
Trintų šaldytų aviečių padažas	4.12	30.00	0.48	0.11	5.95	27
Pienas 2,5% (P)*	14.7	200.00	6.8	5	9.8	111
Iš viso:			13.23	12.74	46.34	353
Iš viso dienos davinio :			57.44	43.15	166.19	1283

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

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	
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50%) TA (G, K, P)*	8.2	100.00	12.21	14.42	5.85	202
Šviesi duona (G)*	12.4	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kukurūzai (konservuoti)	13.25	30.00	0.89	0.18	6.72	32
Žalieji žirneliai (konservuoti)	13.10	20.00	1	0.04	3.22	17
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	200.00	0.05	0.03	0.61	3
Kriaušės	13.11	40.00	0.16	0.12	5.36	23
Iš viso:			15.9	15.03	38.02	351

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	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kalakutienos krūtinėlės mėsos kepsnys TA	3.14	80.00	15.18	5.7	5.9	136
Virti ryžiai TA	9.5	80.00	2.67	0.12	23.26	105
Agurkų, pomidorų, ridikėlių salotos su jogurtu	13.26	90.00	1.27	0.41	3.21	22
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.69	11.18	65.86	459

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	150.00	4.92	3.6	33.82	187
Agurkai (rauginti)	13.18	50.00	5.84	10.93	46.96	310
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Vynuogės	13.12	40.00	0.28	0.16	7.04	31
Iš viso:			17.84	19.69	97.62	639
Iš viso dienos davinio :			57.43	45.9	201.5	1449

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



2 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	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi TA; A (G)*	2.10	150.00	3.62	5.51	17.72	135
Trapučiai	15.9	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Varškės (9%) užtepėlė (saldi) (P)*	10.3	15.00	1.66	2.3	1.43	33
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	200.00	3.61	2.71	10.34	80
Persikai	13.27	50.00	0.4	0.1	6.05	27
Iš viso:			10.13	10.86	43.74	313

Pietūs 12:00 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
Jautienos ir kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.7	90.00	17.17	9.24	7.44	182
Virtos bulvės TA	9.1	80.00	1.63	0.08	14.94	67
Žiediniai kopūstai su morkomis, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	13.28	90.00	1.82	6.56	7.39	96
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.25	19.89	57.71	515

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) sriuba su makaronais TA (P)*	1.26	200.00	6.59	3.78	21.42	146
Bandelė/sausainiai	11.2	40.00	1.86	3.56	10.56	82
Mandarinai	13.29	50.00	0.35	0.15	4.7	22
Iš viso:			8.8	7.49	36.68	249
Iš viso dienos davinio :			45.18	38.24	138.13	1077

* **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	200.00	8.04	2.95	38.56	213
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Mandarinai	13.29	60.00	0.42	0.18	5.64	26
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.77	9.89	51.03	328

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	80.00	22.06	4.34	3.86	143
Trošk. ryžių kruopos TA	9.4	80.00	2.5	2.14	21.52	115
Morkų lazdelės / trintos morkos	13.21	80.00	0.8	0.16	6.96	32
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.28	10.41	53.17	419

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	120.00	15.51	8.6	30.76	262
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%)	4.11	30.00	1.42	0.76	1.36	18
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	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.99	13.77	42.19	369
Iš viso dienos davinio :			56.04	34.07	146.39	1116

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



3 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	
Kvietinių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu TA; A (G)*	2.13	150.00	4.37	5.33	30.51	187
Šviesi duona su sviestu (82%) ir daržovėmis (G, P)*	12.2	56.00	1.79	5.24	16.77	121
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Apelsinai	13.23	40.00	0.32	0.08	4.4	20
Iš viso:			6.48	10.65	51.68	328

Pietūs 12:00 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	85.00	19.72	8.49	6.57	182
Virti ryžiai TA	9.5	80.00	2.67	0.12	23.26	105
Pekininiai kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.22	55.00	0.69	1.8	1.34	24
Pomidorai	13.15	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.12	14.38	56.48	464

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%) apkepas TA (G, K, P)*	5.5	130.00	19.51	12.87	17.26	263
Trintų šaldytų aviečių padažas	4.12	30.00	0.48	0.11	5.95	27
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	60.00	0.24	0.24	7.8	34
Iš viso:			20.23	13.22	31.01	324
Iš viso dienos davinio :			53.83	38.25	139.17	1116

* **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	150.00	7.09	4.19	25.95	170
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P) [*]	14.4	200.00	3.61	2.71	10.34	80
Plėšoma sūrio dešrelė (P) [*]	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Iš viso:			14.9	12.5	36.33	317

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	100.00	20.28	14.47	4.92	231
Virtos bulvės TA	9.1	100.00	2.04	0.1	18.67	84
Burokėliai su alyvuogių aliejumi	13.17	60.00	1.05	1.85	5.71	44
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	40.00	0.16	0.12	5.36	23
Iš viso:			32.72	30.08	79.67	720

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	130.00	9	6.12	43.23	264
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	70.00	0.28	0.21	9.38	41
Iš viso:			9.28	6.33	52.61	305
Iš viso dienos davinio :			56.9	48.91	168.61	1342

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



3 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	
Perlinių kruopų košė su morkomis TA; A (G)*	2.16	150.00	3.24	5.09	25.17	159
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	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.37	14.78	36.93	314

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
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kalakutienos krūtinėlės mėsos kepsnys TA	3.14	80.00	15.18	5.7	5.9	136
Bulvių košė TA (P)*	9.2	80.00	1.88	2.99	14.05	91
Pekininiai kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.22	50.00	0.63	1.64	1.22	22
Agurkai	13.14	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	40.00	0.48	0.12	9.24	40
Iš viso:			21.61	12.84	50.33	403

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	7.4	100.00	6.61	8.48	33.99	239
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Pienas 2,5% (P)*	14.7	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vynuogės	13.12	30.00	0.21	0.12	5.28	23
Iš viso:			12.17	12.5	53.39	375
Iš viso dienos davinio :			42.15	40.12	140.65	1092

* **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	90.00	10.84	12.02	8.27	185
Duoniukai (G)*	15.10	20.00	1.68	0.48	16.4	77
Pomidorai	13.15	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	13.9	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Iš viso:			13.34	12.92	37.12	318

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	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Kalakutienos mėsos maltinukas TA (G, K, P)*	3.23	70.00	15.67	11.33	2.68	175
Virtos perlinės kruopos TA (G)*	9.7	80.00	3.3	0.61	25.26	120
Brokoliai (kepti/garinti)	13.2	40.00	1.42	0.18	2.9	19
Pomidorai su alyvuogių aliejumi	13.30	50.00	0.49	1.59	1.99	24
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			24.18	22.4	54.01	514

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	180.00	4.14	3.82	36.55	197
Agurkai	13.14	80.00	0.64	0.16	1.84	11
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Obuoliai	13.9	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Iš viso:			11.78	9.18	54.69	349
Iš viso dienos davinio :			49.3	44.5	145.82	1181

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



3 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	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi TA; A	2.15	100.00	5.67	7.36	31.65	216
Trapučiai	15.9	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Tepamas lydytas sūris	10.4	30.00	3.6	6.4	1.8	79
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Vynuogės	13.12	40.00	0.28	0.16	7.04	31
Iš viso:			10.39	14.16	48.69	364

Pietūs 12:00 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
Kepta žuvis (liesa) TA	3.25	100.00	21.88	4.12	6.87	152
Virtos bulvės TA	9.1	100.00	2.04	0.1	18.67	84
Žiediniai kopūstai su morkomis, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	13.28	50.00	1.01	3.65	4.11	53
Burokėliai (virti)	13.16	50.00	0.9	0.05	4.9	24
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			29.57	12.93	61.17	479

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	100.00	11.09	12.16	22.56	244
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	35.00	0.37	0.16	5.48	25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Mandarinai	13.29	50.00	0.35	0.15	4.7	22
Iš viso:			11.81	12.47	32.74	290
Iš viso dienos davinio :			51.77	39.56	142.6	1134

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė

*Suderinta mitybos režimą
Rasa Piluckienė Rf.*