

Kretingos rajono Salantų gimnazija

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

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų

(amžiaus grupė)

Salantų gimnazija
Direktore
Aušra Zebitiene



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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Varškės (9%) pudingas TA (G, K, P)*	5.1	150.00	21.63	15.87	23.05	322
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Bananai	13.8	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.04	20.16	75.75	593
Iš viso dienos davinio :			44.96	25.56	178.69	1125
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			29.59	23.02	169.97	1005
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			43.39	27.84	174.78	1123

* **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	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Lietiniai su bananų įdaru AP; AK (G, P)*	7.6.1	140.00	6.94	6.87	54.22	306
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	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			11.5	13.76	94.68	549
Iš viso dienos davinio :			43.66	36.56	104.08	920
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			35.37	35.22	115.13	919
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			30.63	29.18	132.49	915

* **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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.2	160.00	22.2	10.68	45.55	367
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Melionas	13.13	80.00	0.56	0.08	6.16	28
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.2	14.85	81.36	564
Iš viso dienos davinio :			40.1	42.9	123.71	1041
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			25.47	32.1	164.06	1047
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			34.97	31.14	152.49	1030

* **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 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	
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
Makaronai su moliūgais ir pomidorų padažu TA A AP AK	6.8	200.00	6.56	4.8	45.09	250
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
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	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Iš viso:			20.33	19.94	120.96	745
Iš viso dienos davinio :			46.86	41.47	168.3	1234
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			42.67	46.11	157.11	1214
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			32.12	40.64	178.57	1209

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

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 - 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
Sklindžiai su obuoliais AP; AK (G) [*]	7.1.1.3	130.00	9.07	9.97	72.15	415
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	30.00	0.32	0.14	4.7	21
Apelsinai	13.23	100.00	0.8	0.2	11	49
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.4	14.31	112.62	641
Iš viso dienos davinio :			45.37	25.68	155.15	1033
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			47.27	29.09	150	1051
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			30.43	22.13	194.09	1097

^{*} **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 bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių sriuba TA; A	1.11	150.00	4.85	4.28	17.38	127
Skrebučiai (G)*	15.2	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Plovas su ankštinėmis daržovėmis TA; A; AP; AK	3.76	190.00	6.82	10.45	20.72	204
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	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Iš viso:			19.02	28.21	101.64	737
Iš viso dienos davinio :			45.65	46.59	157.15	1231
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			39.97	41.45	122.21	1022
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			29.05	46.76	156.28	1162

* **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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Sklindžiai su obuoliais AP; AK (G)*	7.1.1.3	150.00	10.47	11.51	83.25	478
Saldus jogurto padažas (P,)*	4.1	20.00	1.04	0.62	2.71	21
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Iš viso:			18.4	16.39	136.31	766
Iš viso dienos davinio :			50.4	30.01	154.42	1089
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			40.88	27.24	180.98	1133
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			36.19	28.82	203.06	1216

* **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 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	
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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P) [*]	5.2	140.00	19.42	9.34	39.85	321
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Kriaušės	13.11	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.01	16.86	97.13	640
Iš viso dienos davinio :			44.24	29.78	136.89	993
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.57	30.32	165.75	1058
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			42.55	32.3	147.51	1051

^{*} **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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Ryžių apkepas su obuoliais ir cinamonu TA; A	15.8	140.00	6.96	4.68	70.83	353
Trintų uogų padažas su bananais	4.6	20.00	0.21	0.09	3.13	14
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	13.11	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Iš viso:			12.23	8.79	103.35	541
Iš viso dienos davinio :			40.99	31.34	118.38	920
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			31.95	29.12	130.19	911
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			26.07	18.96	158.53	909

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Žebitienė



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	150.00	5.99	2.15	26.27	148
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	56.00	1.79	5.24	16.77	121
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Apelsinai	13.23	80.00	0.64	0.16	8.8	39
Iš viso:			8.49	15.81	51.92	384

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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.18	90.00	20.88	8.99	6.96	192
Virti ryžiai TA	9.5	90.00	3.01	0.14	26.16	118
Pekininiai kopūstai su alyvuogių aliejumi	13.22	70.00	0.88	2.3	1.7	31
Pomidorai	13.15	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Obuoliai	13.9	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.64	15.7	68.7	531

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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis ir pagardintas migdolų drožlėmis TA (G, K, P, R)*	5.6	180.00	22.15	17.98	20.64	333
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Obuoliai	13.9	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.77	22.3	59.24	541

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	150.00	7.09	4.19	25.95	170
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	200.00	3.61	2.71	10.34	80
Vynuogės	13.12	20.00	0.14	0.08	3.52	15
Iš viso:			11.09	7.13	46.58	295

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	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	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			32.96	30.26	87.71	755

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	160.00	19.97	10.26	42.38	342
Trintų šaldytų braškių padažas	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Kriaušės	13.11	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.14	15.51	69.99	520

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	300.00	12.95	11.79	63.89	413
Kriaušės	13.11	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.87	16.89	84.73	562
Iš viso dienos davinio :			44.05	37.39	134.29	1050
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			36.23	22.64	116.57	815
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			28.96	24.02	131.31	857

* **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.	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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Cukinių-morkų blynėliai TA; AP; AK (G) [*]	3.32.1	200.00	4.42	16.44	47.42	355
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	13.8	80.00	0.96	0.24	18.48	80
Iš viso:			8.58	19.01	85.13	546
Iš viso dienos davinio :			31.67	36.84	118.41	932
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			36.53	35.18	119.21	940
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			20.49	39.72	140.07	1000

^{*}**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

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	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Makaronai su moliūgais ir pomidorų padažu TA A AP AK	6.8	300.00	9.84	7.2	67.64	375
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Vynuogės	13.12	70.00	0.49	0.28	12.32	54
Iš viso:			13.3	12.35	101.33	570
Iš viso dienos davinio :			35.89	28.92	104.07	820
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			29.79	40.54	112.43	934
Iš viso dienos davinio (Pietūs 3):			22.67	29.36	141.53	921

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

Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitienė



*Sveikiname visus mitybos
Rasa Pilieckienė*