



PAKRUOJO R. LINKUVOS GIMNAZIJA

Biudžetinė įstaiga, Gimnazijos g. 32, Linkuva, 83435 Pakruojo r. sav., tel./faks. (8 421) 64296, el. p. info@linkuvosgimnazija.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190066944

6-10 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS VAIKAMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	125	2,93	3,78	9,16	80,23
Iš viso:			2,93	3,78	9,16	80,23

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	83A	150	25,76	16,07	24,86	344,40
Uogų ir bananų tyrė	15-18APcVVgGP 10N	50	0,6	0,21	9,63	42,75
Jogurtinė grietinė 10proc.	17P	20	1,02	2,00	0,84	24,00
Braškinių kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	150	3,33	2,19	18,81	108,20
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			31,47	20,77	68,08	575,35

1 savaitė

Antradienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėje troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	P14	120	21,64	18,36	5,74	274,85
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	3-3/12ATGPcVVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Žaliosios salotos	2-1/12AGPVVg	50	0,80	4,20	2,60	51,30
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,76	25,26	61,99	569,45

1 savaitė

Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 10N	125	3,33	2,19	13,09	85,31
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,33	2,67	25,89	149,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (porais, eukimijomis, morkomis) ir dešrelėmis (tausojantis)	6-5/101T 1N	180(83/97)	7,50	15,70	25,70	273,90
Ridikėlių ir agurkų salotos	2-1/9GPcV 1N	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			10,88	16,85	79,84	505,4

1 savaitė

Ketvirtadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 10N	75(67,5/7,5)	12,17	7,33	5,60	137,00
Traškios bulvytės (augalinis)	4-8/166ATGPcVVg 1N	75	1,73	4,28	15,60	107,48
Lietuviška balta mišrainė	2-3/1GPcV 10N	50	2,00	0,93	6,17	40,95
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	30	0,09	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			17,51	13,2	55,94	400,73

1 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/20ATPVVg 1N	125	3,90	1,95	14,00	89,20
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,90	2,43	26,80	153,76

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai	11A	75/20/20	17,87	32,05	9,17	390,99
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATcPVVg	50	2,91	1,46	16,94	92,50
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			22,54	34,21	45,05	567,09

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais(tausojantis)	1-3/23T 10N	125	5,25	2,58	6,92	71,83
Iš viso:			5,25	2,58	6,92	71,83

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Jogurtinė grietinė 10proc.	17P	20	1,02	2,00	0,84	24,00
Trintos braškės	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Šv. Uogos	15D	25	0,23	0,10	2,42	10,25
Pieniškias braškių kokteilis	17-1/1GPcV 10N	100	2,14	1,34	11,23	65,57
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			27,18	19,49	57,98	507,63

2 savaitė

Antradienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba(tausojantis)	1-3/29TV	125	1,37	2,97	11,51	78,24
Iš viso:			1,37	2,97	11,51	78,24

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	50	13,44	9,11	4,27	152,83
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	75	3,14	3,1	21,82	130,16
Orkaitėje kepti burokėliai(augalinis)(tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	50	1,44	2,94	7,75	63,00
Šv.agurkas	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Šv. Pomidoras	37S	30	0,3	0,06	1,23	5,10
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			19,63	23,48	50,21	484,59

2 savaitė

Trečiadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai su morkomis(tausojantis)	10-8/163TG 2N	98/102	23,76	24,6	8,88	351,92
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Šv.agurkas	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			27,83	27,72	40,29	510,25

2 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	125	3,00	2,72	11,99	78,97
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,00	3,20	24,79	143,53

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys	38A	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Birūs ryžiai su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/12ATGPcVVg 1N	50	1,20	1,00	12,40	63,40
Spinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	55S	50	0,69	4,92	1,71	51,16
Pomidorai	37S	50	0,25	0,05	1,03	4,25
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			13,33	10,56	45,72	317,64

2 savaitė

Penktadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinius su kalakutiena ir ryžiais(tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Burokėlių ir ananasų salotos(augalinis)	2-1/5AGPVVg1N	50	0,55	0,05	5,55	24,60
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			26,05	12,79	81,41	524,88

Pietūs
3 savaitė
Pirmadienis

Pakruojo r. Linkuvos girininkijos
direktorė *Dauja*
Dauja Danieliene

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su imbieru ir anakardžių riešutais(augalinis)(tausojantis)	1-3/22ATGPVVg 1S	125	2,08	2,68	13,95	88,24
Iš viso:			2,08	2,68	13,95	88,24

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu(tausojantis)	7-3/61TV 1N	150/30	20,86	28,98	37,06	492,55
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			22,38	29,38	75,76	653,55

3 savaitė
Antradienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais(tausojantis)	12-8/6T 1N	142/58	15,30	8,10	30,80	257,30
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	150	1,50	0,60	7,50	41,40
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata su citrina be cukraus	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,36	9,32	66,66	412,33

3 savaitė
Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	1-1/1GV 1N	120/30	5,00	5,40	11,70	115,40
Iš viso:			5,00	5,40	11,70	115,40

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu(tausojantis)	10-2/60TG 1N	64/136/40	16,80	6,40	29,40	242,40
Virti brokoliai(augalinis)(tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	100	2,40	8,50	4,60	104,20
Agurkai	18/22 1	50	0,4	0,10	1,20	7,10
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			20,74	15,45	56,11	437,70

3 savaitė
Ketvirtadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file	37A	50	13,05	11,00	0,84	153,73
Ryžių ir daržovių mišrainė(augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 1N	100	2,37	2,13	20,70	111,49
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			17,34	13,83	50,62	384,32

3 savaitė
Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	125g	2,73	3,79	9,28	80,43
Iš viso:			2,73	3,79	9,28	80,43

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	100/50g	18,15	12,14	36,72	326,38
Koncervuotų vaisių ir uogų desertas	4D	120/30	1,80	0,42	17,49	76,38
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			21,09	13,01	75,12	486,76

Eil Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	2,93	3,78	9,16	80,23
	31,47	20,77	68,08	575,35
2.				
	26,76	25,26	61,99	569,45
3	5,33	2,67	25,89	149,87
	10,88	16,85	79,84	505,40
4.				
	17,51	13,20	55,94	400,73
5.	5,90	2,43	26,8	153,76
	22,54	34,21	45,05	567,09
6.	5,25	2,58	6,92	71,83
	27,18	19,49	57,98	507,63
7.	1,37	2,97	11,51	78,24
	19,63	23,48	50,21	484,59
8.				
	27,83	27,72	40,29	510,25
9.	5,00	3,20	24,79	143,53
	13,33	10,56	45,72	317,64
10.				
	26,05	12,79	81,41	524,88
11.	4,08	3,16	26,75	152,80
	22,38	29,38	75,76	653,55
12.				
	18,36	9,32	66,66	412,33
13.	5,00	5,40	11,70	115,40
	20,74	15,45	56,11	437,70
14.				
	17,34	13,83	50,62	384,32
15.	2,73	3,79	9,28	80,43
	21,09	13,01	75,12	486,76
Iš viso:	360,68	315,3	1063,58	8363,76
Iš viso / 15	24,05	21,02	70,91	557,58