



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 AMŽIAUS VAIKAMS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pietūs

1 savaitė

Pirmadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	125g	0,98	2,66	4,28	40,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			2,98	3,14	17,08	104,94

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su kalakutiena ir ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	30g	0,09	0,06	0,69	3,30
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Sultys		200g	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			25,37	12,74	76,04	500,88

1 savaitė

Antradienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	125g	3,04	2,75	12,18	77,98
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,04	3,23	24,98	142,54

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	36A	75g	5,38	21,29	0,70	215,28
Natūralus pomidorų padažas		20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)	1Gar	50g	1,07	2,07	9,57	60,28
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	30g	0,09	0,06	0,69	3,30
Pomidorai arba ridikėliai	37/39S	30g	0,30	0,06	1,23	5,10
Trinta varškė su uogomis ir bananais	5D	100g	7,85	5,32	8,64	115,28
Vaisiai		100g	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			16,23	29,14	39,51	477,24

1 savaitė

Trečiadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zuvies maltinis (tausojantis)	43A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Sviesto-grietinės padažas	5P	15g	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Daržovių mišrainė	30S	75g	2,20	4,63	8,06	79,41
Varškės sūrelis su burbonine vanile 8,5proc.rieb.		100g	15,10	8,50	8,60	172,00
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			35,28	32,16	75,04	714,27

Pietūs

1 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	125g	1,41	2,67	9,61	65,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	3,41	3,15	22,41	129,94

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	83A	100g	17,17	10,71	16,57	229,60
Trintos braškės	15D	50g	0,45	0,20	4,85	20,50
Jogurtinė grietinė 10proc.	17P	20g	1,02	2,00	0,84	24,00
Pieno kokteilis (2,5proc.) su bananais ir braškėmis(tausojantis)	U037	115g	2,80	1,82	12,47	77,39
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
		Iš viso:	22,58	15,18	55,64	435,49

Pietūs

1 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27S	125g	3,65	3,95	8,89	87,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	5,65	4,43	21,69	152,16

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
Kepti obuoliai	8D	80g	0,40	0,40	13,00	66,25
Koncervuotų vaisių ir uogu desertas	4D	120/30	1,80	0,42	17,49	76,38
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
		Iš viso:	21,49	13,41	67,24	553,01

Pietūs

2 savaitė

Pirmadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir svž.kopūstais (tausojantis)	3Sr	125g	1,97	2,70	7,86	56,86
Grietinė 30proc.	17P	5g	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	4,09	4,68	20,82	136,07

			Patiekalo maistinė vertė, g			
--	--	--	-----------------------------	--	--	--

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos- kiaulienos maltinukai (tausojantis)	26A	75g	21,92	9,89	5,19	204,16
Pomidorų ir gricitinės padažas	P-4	20g	0,42	4,51	0,62	44,95
Birė grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	30g	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			27,25	17,77	45,88	446,04

Pietūs

2 savaitė

Antradienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Gricitinėlėje troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	P14	100g	18,06	15,3	4,79	229,05
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)	1Gar	75g	1,61	0,11	14,36	63,90
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika, aliejus (augalinis)	5S	75g	1,10	3,66	4,46	82,35
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	30g	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			26,26	25,55	51,13	553,91

Pietūs

2 savaitė

Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	125g	0,82	4,76	4,64	62,04
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			2,82	5,24	17,44	126,60

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	100g	15,05	10,36	16,46	220,87
Trintos braškės	15D	50g	0,45	0,20	4,85	20,50
Jogurtinė gricitinė 10proc.	17P	20g	1,02	2,00	0,84	24,00
Pieno kokteilis (2,5proc.) su bananaais ir braškėmis(tausojantis)	UO37	115g	2,80	1,82	12,47	77,39
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			20,46	14,38	55,53	426,76

Pietūs

2 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	15S	125g	1,15	2,68	9,03	61,68
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			3,15	3,16	21,83	126,24

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys	38A	50g	9,67	3,99	2,7	86,84
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	55S	50g	0,69	4,92	1,71	51,16
Pomidorai	37S	25g	0,25	0,05	1,03	4,25
Plėdoma sūrio dešrelė Pik-nik		20g	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			18,83	16,07	47,87	395,13

Pietūs

2 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	125g	2,93	3,78	9,16	80,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			4,93	4,26	21,96	144,49

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške	81A	150g	17,84	8,58	35,89	286,84
Sviesto-grietinės padažas	5P	15g	0,31	7,91	0,51	74,20
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Sultys		200g	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			20,05	17,04	82,07	550,04

Pietūs

3 savaitė

Pirmadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kukuliai (tausojantis)	19A	75g	22,06	6,97	3,17	175,48
Jogurtinės grietinės padažas	2P	20g	0,52	1,87	1,4	24,31
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	75g	3,13	3,09	21,83	130,17
Agurkas/pomidoras	36/37S	80g	0,72	0,16	2,56	11,20
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Sultys		200g	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			28,33	12,64	74,63	530,16

Pietūs

3 savaitė

Antradienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	2Sr	125g	2,24	2,40	11,37	72,87
Grietinė 30proc.	17P	5g	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

Iš viso:	4,36	4,38	24,33	152,08
----------	------	------	-------	--------

I pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	50/50	11,61	2,92	5,58	93,56
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)	1Gar	50g	1,07	2,07	9,57	60,28
Agurkai (šaltuoju sezonu metu - marinuoti agurkai)	36S	30g	0,24	0,06	0,69	3,30
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi(augalinis)	2S	50g	0,72	2,60	2,44	32,33
Plėšoma sūrio dešrelė Pik-nik		20g	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Arbata su citrina be cukraus	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			20,16	12,28	39,74	334,10

Pietūs

3 savaitė

Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	125g	2,86	3,09	11,08	80,96
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			4,86	3,57	23,88	145,52

I pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(tausojantis)	82A	150g	20,6	10,12	33,53	302,83
Sviesto-grietinės padažas	5P	15g	0,31	7,91	0,51	74,20
Trinta varškė su uogomis ir bananais	5D	100g	7,85	5,32	8,64	115,28
Čiobrelių arbata be cukraus	1G	150g	0,45	0,33	1,12	7,49
Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			29,97	23,98	57,74	555,80

Pietūs

3 savaitė

Ketvirtadienis

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
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			4,73	4,27	22,08	144,99

I pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Daržovių padažas	1P	30g	0,66	4,65	1,90	49,40
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	50g	1,14	5,06	3,33	57,75
Morkos	1D6	50g	0,50	0,10	4,35	20,30

Pakruojo r. Lirkauco gimnazijos
 direktorė *[Signature]*
 Dainis Dapieliene

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Plešoma sūrio dešrelė Pik-nik		20g	5,34	4,16	0,07	59,00
		Iš viso:	28,90	22,20	58,63	528,12

Pietūs

3 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	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	30g	2,00	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	5,00	3,20	24,79	143,53

I pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mokyklinė pica		50/50/100/2	4,00	10,00	45,00	350,00
Koncervuotų vaisių ir uogų desertas	4D	120/30	1,80	0,42	17,49	76,38
Vaisiai		100g	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata su citrina be cukraus	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	6,60	10,74	76,91	484,01