

KALESNINKŲ MYKOLO RUDZIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Parko g. 18. Kalesninkų k., Kalesninkų sen., Šalčininkų r., LT-17185

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnio amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.30 val

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Pirmadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis(augalinis)(tausojantis)	SR 001A	150	2,36	2,17	9,52	67,05
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Keptos vištienos šlaunelės(konvekciniėje orkaitėje)	KR 001B	100	24,12	19,18	0,68	271,88
Bulvių košė	GR 001B	100	2,26	3,78	16,18	107,78
Burokėlių salotos su ž.žirneliais su salotų padažu	S 001B	125	2,90	11,38	11,23	146,52
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	100	0,40	0,40	19,50	85,80
Iš viso			34,02	37,17	67,37	730,33

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Antradienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis)	SR 002B	150	1,17	4,87	7,99	80,53
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Kiaulienos suktinukai(kepti konvekciniėje) (tausojantis)	KR 002B	100	22,98	22,86	7,48	327,58
Birių ryžių kruopų košė	GR 003B	100	2,56	4,68	27,66	163,00
Pjaustytos daržovės	S 002A	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Vanduo	G 009					
Natūralus jogurtas 2,8%	J 010	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			33,40	36,84	79,16	777,06

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Trečiadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 30%(tausojantis)	SR 003B	150/5	1,50	5,35	11,25	99,24
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Bulvių plokštainis su vištiena	KR 003B	173/47	22,00	5,60	37,10	286,00
Grietinė 30%	P 001B	30	0,78	9,00	0,81	87,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	S 002B	125	1,27	9,74	5,61	115,18
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			28,13	30,55	84,53	724,88

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SR 004B	150	1,11	3,18	10,59	75,42
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Vištienos file(troškinta)(tausojantis)	KR 004B	100	24,52	14,46	7,12	256,94
Grietinės (30 %)-pomidorų padažas	P 002B	10	0,23	1,74	0,95	20,40
Grikių kruopų košė	GR 002B	100	6,05	5,48	33,27	206,60
Agurkų-pomidorų salotos su aliejumi	S 003B	105	1,64	8,10	4,83	98,82
Natūralus jogurtas 3,5%	J 010	125	5,38	4,86	6,00	89,26
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso (dienos davinio):			41,51	38,68	92,52	884,54

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Penktadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu(tausojantis)	SR 005B	150/10	2,79	3,85	9,36	83,29
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Žuvies maltinis (jūros lydeka)	KR 005B	100	16,10	15,14	16,74	267,71
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	P 001C	10	0,18	5,26	0,22	48,96
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejumi	S 004B	105	3,31	7,62	13,80	137,01
Bulvių košė	GR 004B	100	2,26	3,78	16,18	206,60
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			27,22	36,51	86,06	880,67

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Pirmadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) grietinė 30%	SR 006B	150/5	2,77	5,44	31,32	207,30
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Kiaulienos kepsnys (konvekciniėje krosnyje)	KR 006B	100	21,96	23,60	6,88	327,76
Grietinės (30%) padažas	P 001D	15	0,27	2,88	0,80	30,20
Biri grikių kruopų košė	GR 002B	100	6,05	5,48	33,27	206,60
Pomidorai	S 005A	53	0,46	0,09	1,90	10,32
Agurkai	S 005A	53	0,37	0,09	1,07	6,60
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			34,46	38,44	105,00	925,88

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Antradienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SR 007B	150	1,35	3,15	8,34	67,11
Pilno grūdo duona	D 010A	10	0,99	0,13	5,13	21,70
Biri ryžių kruopų košė	GR 003B	100	2,56	4,68	27,66	163,00
Vištienos troškiny su daržovėmis	KR 007B	125/125	36,15	19,11	20,95	400,39
Rauginti agurkai	S 007B	175	1,10	0,70	4,20	22,80
Natūralus jogurtas 3,5 %	J 010	125	5,38	4,86	6,00	89,26
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso			48,13	33,23	91,78	850,06

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Trečiadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 008B	150	3,63	3,33	14,19	101,25
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Kepta riebi žuvis su provansu žolelėmis	9-7/145T	90	15,44	20,38	0,45	246,98
Bulvių košė	GR 001B	100	2,26	3,78	16,18	107,78
Morkų, obuolių salotos su jogurtu	S 008B	95	0,80	6,74	10,38	105,38
Pik Nik	J 010	20	5,34	4,16	0,10	59,00
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			27,79	39,25	71,06	757,49

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Įvairių daržovių sriuba(tausojantis)	SR 009B	150	1,39	3,12	9,35	70,92
Grietinė 30 %	P 001G	5	0,13	1,50	0,13	14,56
Pilno grūdo duona	D 010A	10	0,99	0,13	5,13	21,70
Vištienos plovas	KR 009B	147/73	30,90	12,30	43,60	409,00
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais su salotų padažu	S 009A	125	1,26	6,46	3,85	103,60
Natūralus jogurtas 2,8 %	J 010	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			39,37	27,61	88,86	783,08

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

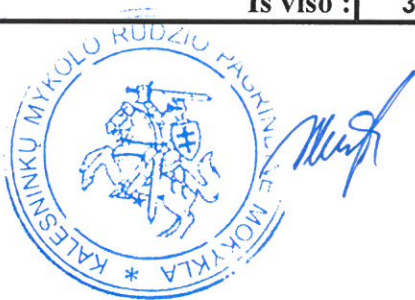
Penktadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	SR 015B	150	2,32	3,37	16,12	104,17
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Balandėliai su kiauliena	KR 010B	250	23,68	27,69	23,35	437,33
Grietinės (30%)- pomidorų padažas	P 002C	25	0,59	4,34	2,37	50,92
Virtos bulvės	GR 009A	100	2,02	2,99	18,33	108,31
Pomidorai	S 005B	187	0,65		3,74	16,83
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			31,84	39,25	93,67	854,66

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Pirmadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	SR 011B	150/10	1,95	3,93	9,70	81,99
Grietinė 30 %	G 001G	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Varškės apkepas	KR 011B	250	37,39	22,71	46,81	541,19
Grietinė 30%	G001G	30	0,78	9,00	0,81	87,36
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %)	S 010B	140	1,66	0,71	8,79	48,19
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			42,64	39,95	85,88	873,65

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Antradienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojantis)	SR 012B	150	1,40	3,24	9,01	70,02
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Troškinti menkės filė kukuliai (tausojantis)	KR 012B	150	20,04	17,70	35,61	381,90
Raugintų kopūstų, morkų, burokėlių salotos su aliejumi	S 011B	125	1,20	3,70	11,61	84,54
Natūralus jogurtas 3,5%	J 010	125	5,38	4,86	6,00	89,26
Virtos bulvės	GR 009B	100	2,06	0,10	18,85	84,54
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			32,66	30,46	110,84	847,36

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Trečiadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SR 013B	150	3,84	3,28	14,85	104,32
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Maltas kiaušienos šnicelis (tausojantis)(konvekciniėje kros.)	KR 013B	100	21,16	19,52	8,46	294,16
Biri grikių košė	SR 002B	100	6,06	5,48	33,26	206,60
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su salotų padažu	S 004B	100	1,67	5,17	6,92	158,20
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			35,31	34,31	93,25	900,38

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojuantis)	SR 014B	150	1,11	3,18	10,59	75,42
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	KR 014B	200	14,28	8,82	47,94	328,26
Grietinė	G001G	30	0,78	0,00	0,81	87,36
Daržovių salotos su aliejumi	S 001B	115	1,18	13,66	5,64	150,22
Natūralus jogurtas 3,5%	J 010	125	5,38	4,86	6,00	89,26
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			25,31	31,38	100,74	867,62

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Penktadienis

11 m. ir vyresniems mokiniams

Pietūs 11:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	SR 015B	150	2,32	3,37	16,12	104,17
Kopūstų suktinukas su vištiena (tausojantis)	KR 015B	250	40,84	18,55	15,79	380,85
Pomidorų padažas	P 002B	10	0,10	0,00	1,80	7,90
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Agurkų-pomidorų salotos su salotu padažu	S 005A	130	1,25	6,72	3,68	71,71
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			46,10	29,37	62,02	676,08

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš