

KALESNINKŲ MYKOLO RUDZIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 metų amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.30 val

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1 savaitė
Pirmadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliava ndeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis(augalinis)(tausojantis)	SR 001A	150	2,36	2,17	9,52	67,05
Keptos vištienos šlaunelės(konvekciniėje)	KR 001A	75	18,09	14,39	0,51	203,91
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Bulvių košė	GR 001A	50	1,13	1,89	8,09	53,89
Burokėlių salotos su ž.žirneliais su salotu padažu	S 001A	62	1,57	3,18	7,75	118,97
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	100	0,60	0,40	19,50	85,80
Iš viso:			25,73	22,29	55,63	580,92

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Antradienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis)	SR 002A	150	0,78	3,25	5,33	53,69
Grietinė 30 %	P 001G	5	0,13	1,50	0,13	14,56
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Kiaulienos suktinukai(kepti konvekciniėje) (tausojantis)	KR 002A	50	11,49	11,43	3,74	163,79
Birių grikių kruopų košė	GR 002A	50	3,03	2,74	16,63	103,30
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:			23,11	23,48	66,99	566,94

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė**Trečiadienis**

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	SR 003A	150	1,00	3,57	7,50	66,16
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
Bulvių plokštainis	KR 003A	200	5,90	8,30	48,20	291,10
Grietinė 30%	P 001A	10	2,34	3,00	2,43	29,12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su jogurtu	S 002A	115	1,46	6,20	6,45	132,46
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso :			12,22	23,10	82,84	612,10

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Ketvirtadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis(tausojantis)	SR 004A	150	0,74	2,12	7,06	50,28
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Vištienos file(troškinta)(tausojančias)	KR 004A	50	12,26	7,23	3,59	127,76
Grietinės (30 %)-pomidorų padažas	P 002A	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Grikių kruopų košė	GR 002B	50	6,50	1,20	35,80	179,50
Agurkų-pomidorų salotos su aliejumi	S 003A	60	0,75	3,70	2,20	45,17
Natūralus jogurtas 2,8%	J 010	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			26,21	21,76	75,98	603,43

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

1 savaitė

Penktadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu(tausojantis)	SR 005A	150/10	1,86	2,57	6,24	55,53
Pilno grūdo duona	D 010A	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Žuvies maltinis (jūros lydeka)	KR 005A	70	11,27	10,60	11,72	187,36
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	P 001B	5	0,09	2,63	0,11	24,38
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejumi	S 004A	63	2,12	4,89	8,87	88,08
Bulvių košė	GR 004A	50	1,13	1,89	8,09	53,89
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			18,06	23,31	59,66	520,69

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Pirmadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	SR 006A	150	1,73	2,13	9,36	63,53
Pilno grūdo duona	D 010C	8	0,79	0,10	4,10	20,46
Kiaulienos kepsnys (konvekciniėje krosnyje)	KR 006A	50	10,98	11,80	3,44	163,88
Grietinės (30%) padažas	P 001G	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 (augalinis)	S 005A	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Agurkai (augalinis)	S 006A	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			21,32	23,19	73,67	588,67

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Antradienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SR 007A	150	0,90	2,10	5,56	44,74
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Vištienos troškiny su daržovėmis(tausojantis)	KR 007A	60/40	21,39	10,36	6,17	203,48
Žied.kopūstų salotos su pomidorais ir su salotu padažu	S 007A	50	1,04	2,57	3,88	133,98
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 :			29,02	19,26	47,54	571,15

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Trečiadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Zirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojojantis)	SR 008A	150	6,05	5,55	23,66	168,79
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Kepta riebi žuvis su provanso	9-7/145T	50	8,57	11,32	0,25	137,21
Bulvių košė	GR 001A	50	1,13	1,89	8,09	53,89
Morkų, obuolių salotos su jogurtu	S 008A	55	0,40	3,37	5,19	52,69
Natūralus jogurtas 2,8%	J 010	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			21,84	24,36	69,12	601,53

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Ketvirtadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Įvairių daržovių sriuba(tausojantis)	SR 009A	150	0,93	2,08	6,21	47,28
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 009A	75/75	26,55	13,44	21,61	313,60
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir su aliejumi	S 009A	75	1,26	6,93	3,85	103,60
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			30,46	24,68	56,43	586,54

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

2 savaitė

Penktadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Valstiečių sriuba su kruopomis (augalinis)(tausojantis)	SR 010A	150	1,03	2,06	6,30	47,88
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	KR 010A	150	14,26	17,04	14,24	267,36
Grietinės (30%)- pomidorų padažas	P 002B	10	0,23	1,73	0,95	20,37
Virtos bulvės	GR 009A	80	1,61	2,39	14,66	86,64
Pomidorai(augalinis)	S 005B	95	0,70		4,00	18,00
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	100	0,40	0,40	19,50	85,80
Iš viso:			19,22	23,75	64,78	551,70

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Pirmadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SR 011A	150	1,30	2,62	6,47	54,66
Grietinė 30 %	G 001G	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Varškės apkepas (tausojantis)	KR 011A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Grietinė (30%)	G001G	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %)	S 010A	80	1,16	0,50	6,15	33,74
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			26,01	23,34	60,75	559,31

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Antradienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 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 012A	150	0,80	2,16	6,01	46,68
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Troškinti menkės filė kukuliai (tausojantis)	KR 012A	100	13,36	11,80	23,74	254,60
Raugintų kopūstų, morkų, burokėlių salotos su aliejumi	S 011A	90	0,84	2,59	8,13	59,19
Natūralus jogurtas 2,8%	J 010	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Virtos bulvės	GR 009B	80	1,65	0,08	15,08	67,64
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso :			22,34	20,86	84,89	617,06

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Trečiadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SR 013A	150	2,56	2,19	9,90	69,55
Pilno grūdo duona	D 010	10	0,99	0,13	5,13	25,65
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	KR 013A	50	10,58	9,76	4,23	147,08
Biri grikių košė	GR 002A	50	3,03	2,74	16,63	103,30
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su aliejumi	S 004A	50	1,11	9,17	4,61	105,41
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	80	0,60	0,30	19,50	85,80
Iš viso :			18,87	24,29	60,00	536,79

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Ketvirtadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 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 014A	150	0,74	2,12	7,06	50,28
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	KR 014A	100	7,14	4,41	23,97	164,13
Grietinė(30%)	G001G	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Daržovių salotos su aliejumi	S 001A	55	0,59	6,83	2,82	75,11
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):			16,69	22,08	69,88	545,00

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš

3 savaitė

Penktadienis

7-10 metų mokiniams

Pietūs 12:10 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 015A	150	1,55	2,25	10,75	69,45
Balandėliai su vištiena (tausojantis)	KR	100	20,42	9,27	6,32	190,39
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	P 002A	30	2,82	5,22	2,85	61,20
Pilno grūdo duona	D 010	20	1,98	0,26	10,26	51,30
Pik Nik	J 010	20	5,34	4,16	0,10	59,00
Pomidorai(augalinis)	S 005B	70	0,70		4,00	19,38
Vanduo	G 009					
Sezoniniai vaisiai	V 001	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso (dienos davinio):			33,41	21,76	53,78	536,52

I. e. direktorės pareigas



Vilija Kuleš