

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS IKIMOKYKLINIO VAIKŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30

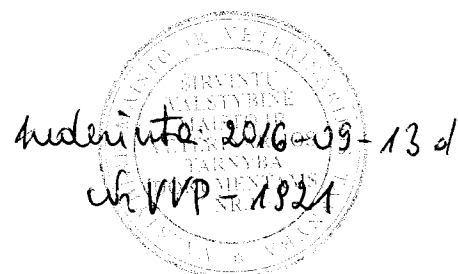
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	66A	100/15	3,82	4,24	26,57	162,85
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			6,10	5,14	83,36	390,10

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine 30 %	4Š	200/10	1,52	5,69	6,55	76,41
Juoda duona	1G	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Svetainės kotletas (kiaulien. malt. su kiaušinių ir sūrio įdarų) tausoja		55/5	13,78	13,78	3,93	193,92
Biri grikių kruopų košė		50	3,04	2,40	16,65	98,64
Troškintos daržovės (šaldytos įvairios daržovės)		100	2,54	0,26	7,23	27,97
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			23,12	22,49	69,38	545,34

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su kiaulienos mėsa (tausojantis)		100	10,82	3,12	21,87	157,00
Grietinė 30 %		10	0,24	6,00	0,31	29,30
Arbata		100			7,49	29,63
Iš viso:			11,06	9,12	29,67	215,93
Iš viso (dienos davinio):			40,28	36,75	182,41	1151,37



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.10

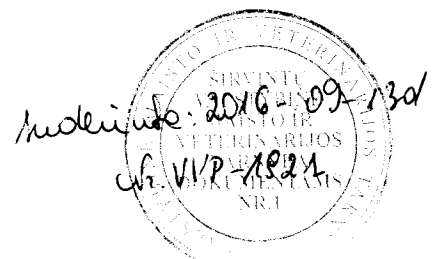
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė	98Gar	100	2,54	0,68	22,92	120,31
Sviestas 82 %		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			4,89	9,84	79,79	421,96

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	25Sr	200	5,67	5,96	17,88	140,32
Žuvies šnicelis (tausojantis)	45A	75	14,72	12,46	6,35	194,41
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Žalių žirnelių salotos su majonezu 62 %	35S	50	1,75	3,34	6,56	56,42
Kompotas džiov. slyvų	16G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Iš viso:			24,93	27,39	78,75	635,45

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kalakutienos mėsa	57A	100	7,52	9,01	22,44	197,83
Grietinė 30 %		10	0,24	6,00	0,31	29,30
Arbata	1G	100			7,49	29,63
Iš viso:			7,76	15,01	30,24	256,76
Iš viso (dienos davinio):			37,58	52,24	188,78	1314,17



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.10

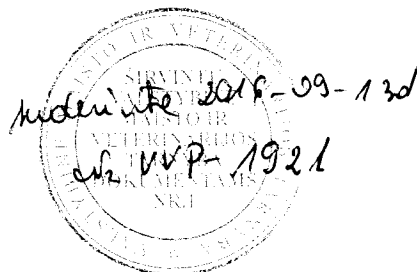
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	71A	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Arbata	1G	200			14,97	59,25
		Iš viso:	17,69	18,04	58,95	465,04

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 30 %	1Sr	200/10	1,90	5,64	15,42	114,20
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	75	0,84	6,88	3,46	74,00
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	21,60	36,75	59,18	639,65

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
Arbata	1G	200			14,97	59,25
		Iš viso:	4,12	6,91	44,43	251,36
		Iš viso (dienos davinio):	43,41	61,70	162,56	1356,05



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS IKIMOKYKLINIO VAIKŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30

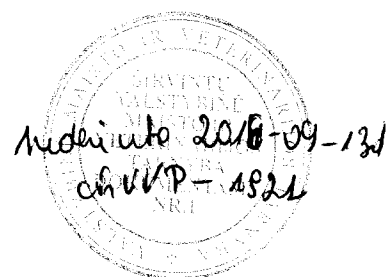
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su sviestu 82 %	92A	50	4,86	9,60	2,77	116,58
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			9,12	10,76	69,82	387,23

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	200	4,65	4,29	18,73	123,52
Kepsnys "Sandra" (vištienos filė su fermentiniu sūrių)	16A	Geg-50	14,27	20,50	1,37	244,88
Virtos bulves	1Gar	50	0,78	0,04	7,08	31,30
Šviežių kopūstų salotos	1S	75	0,97	7,33	4,29	80,46
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso:			20,90	32,36	52,56	563,71

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81A	75	12,57	10,44	15,04	203,49
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Arbata		200			14,97	59,25
Iš viso:			12,81	13,44	30,32	292,04
Iš viso (dienos davinio):			42,83	56,56	152,70	1242,98



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.10

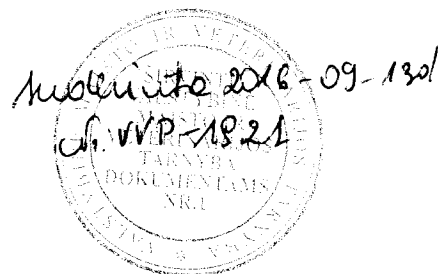
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %	93A	150/15	5,99	6,34	28,40	198,00
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			8,27	7,24	82,73	415,51

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis su grietine 30 %	2Sr	200/10	3,59	5,77	19,32	133,89
Paukštienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Morkų-obuolių-porų salotos	14S	75	1,69	2,85	12,15	80,07
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			34,71	22,61	83,96	660,09

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	83A	100	14,39	11,08	15,07	217,44
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:			33,47	14,08	30,35	305,99
Iš viso (dienos davinio):			76,45	43,93	197,04	1381,59



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS IKIMOKYKLINIO VAIKŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.10

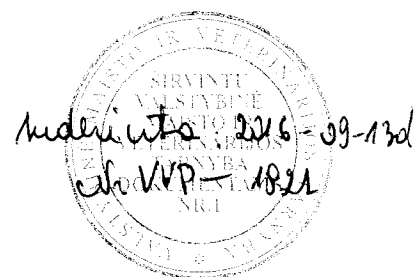
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	81A	150	16,23	4,69	32,81	235,50
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			17,47	10,99	62,34	409,35

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine 30 %	19Sr	200/10	1,41	5,80	12,14	100,93
Krekenavos kepsnys (kiaulien.maltinuk.su morkų įdarų) tausoj	17A	82,5/20	17,25	16,84	2,00	225,67
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	75	1,89	11,04	8,91	132,00
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			25,80	36,54	71,05	684,19

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su persikais "Pasaka" (2 % riebumo)		125	3,38	2,50	19,75	118,75
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Iš viso:			5,28	2,75	39,75	232,25
Iš viso (dienos davinio):			48,55	50,28	173,14	1325,79



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.10

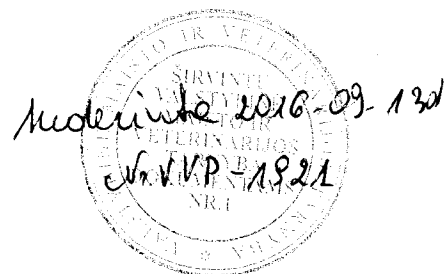
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezu (62 %)	16Š	100/20	10,08	15,86	2,26	192,40
Batonas	1Š	30	2,38	1,36	15,58	82,80
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	13,22	17,52	46,75	390,45

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis su grietine 30 %	6Sr	200/10	1,89	5,69	11,24	97,51
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	32,80	26,96	73,76	667,64

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %	93A	100/10	4,04	9,73	18,99	181,60
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
		Iš viso:	4,27	9,93	40,08	265,15
		Iš viso (dienos davinio):	50,29	54,41	160,59	1323,24



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.10

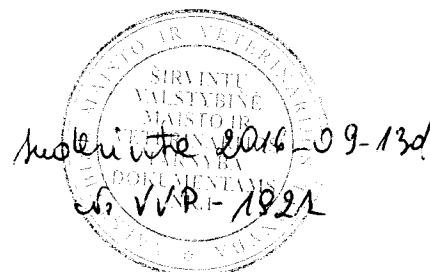
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	64A	100/15	3,82	4,24	26,57	162,85
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Bandelė su cinamonu		50	4,27	8,98	29,85	213,21
Iš viso:			8,09	13,22	71,39	435,31

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba su grietine 30 %	11Sr	200/10	2,00	5,65	12,53	103,37
Paukštienos plovos (tausojantis)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Pekino kopūstų -porų salotos	25S	80	1,14	5,40	3,48	63,28
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			27,55	27,77	72,64	630,76

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės	2Gar.	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Kefyras (2,5 %)		200	5,80	5,00	8,00	104,00
Iš viso:			7,82	7,99	26,33	211,04
Iš viso (dienos davinio):			43,46	43,98	170,36	1277,11



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.10

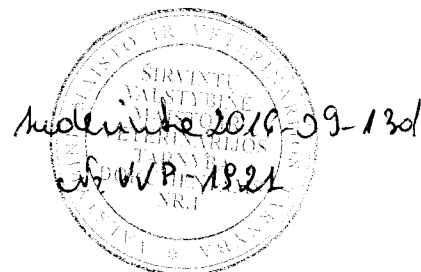
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 40 %	92A	88/5	11,76	19,25	4,44	237,55
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	14,5	19,81	43,61	396,2

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 30 %	1Sr	200/10	1,90	5,64	15,42	114,20
Kiaulienos kepsnys	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Kompotas džiov. vaisių	11G	200	0,97	0,19	33,19	131,10
		Iš viso:	17,68	34,07	74,75	656,13

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	2,66	0,35	44,76	218,5
		Iš viso (dienos davinio):	34,84	54,23	163,12	1270,83



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.10

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %	93A	100/10	4,04	9,73	18,99	181,60
Arbata	1G	200			12,51	49,51
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
Iš viso:			8,16	16,64	60,96	423,22

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	21Sr	200	6,89	7,32	21,08	175,96
Mėsos-daržovių troškiny su kiaulienos (tausojantis)	2A	75/75	22,44	14,61	12,27	267,48
Marinuoti agurkai	46 S	100	2,80		1,30	16,00
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			34,87	22,29	69,67	607,84

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	48A	100	3,49	6,05	24,32	163,52
Grietinė 30 %		10	0,24	6,00	0,31	29,30
Arbata	1G	100			7,49	29,63
Iš viso:			3,73	12,05	32,12	222,45
Iš viso (dienos davinio):			46,76	50,98	162,75	1253,51



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.10

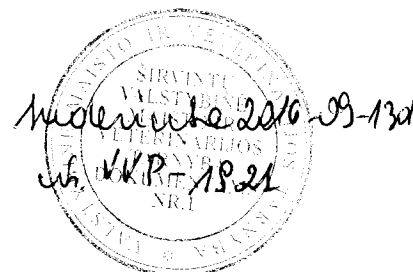
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su cinamonu		50	4,27	8,98	29,85	213,21
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	6,55	9,88	86,64	440,46

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	200	4,65	4,29	18,73	123,52
Maltas paukštiesenos šnicelis (tausojuantis)	36A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Vitaminizuotos salotos (kopūstai su majonezu 62 %)	8S	50	0,61	3,34	2,84	41,33
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	22,39	32,90	68,36	645,89

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81A	50	8,38	6,96	10,25	135,66
Grietinė 30 %		10	0,24	6,00	0,31	29,30
Arbata	1G	200			14,97	59,25
		Iš viso:	8,62	12,96	25,53	224,21
		Iš viso (dienos davinio):	37,56	55,74	180,53	1310,56



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.10

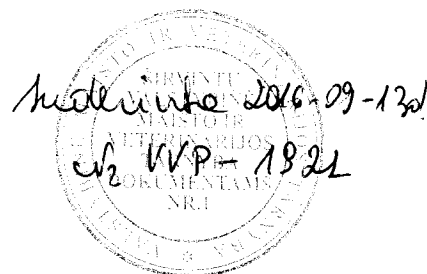
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė	98Gar	100	2,54	0,68	22,92	120,31
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Keksiukas		50	1,90	0,25	20,00	113,50
		Iš viso:	4,51	9,19	57,97	367,46

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	21Sr	200	5,72	7,05	19,20	160,56
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	5A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83
Razinių kompotas	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	31,25	27,31	102,53	746,74

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas	90A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	11,65	15,32	15,75	239,36
		Iš viso (dienos davinio):	47,41	51,82	176,25	1353,56



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.10

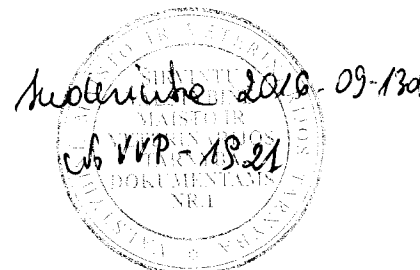
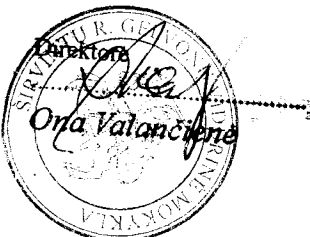
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	81A	150	16,23	4,69	32,81	235,50
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	17,47	10,99	62,34	409,35

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis su grietine 30 %	6Sr	200/10	1,89	5,69	11,24	97,51
Bulvių plokštainis su paukštiesienos file	47A	150	16,66	15,96	27,42	317,31
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	21,77	28,01	74,30	621,82

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su džemu		50	4,12	6,91	29,46	192,11
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	4,88	7,01	54,22	297,11
		Iš viso (dienos davinio):	44,12	46,01	190,86	1328,28



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.10

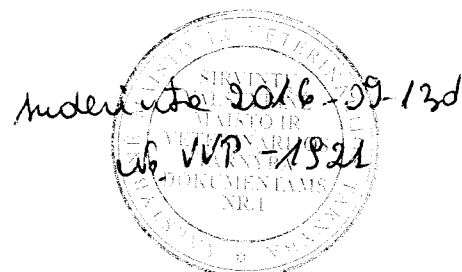
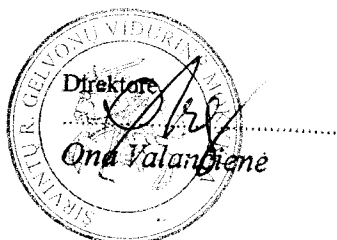
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai virti (tausoįantis)	83A	100	13,52	6,61	26,39	217,80
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200			14,97	59,25
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	14,76	12,91	55,92	391,65

Pietūs 11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	13Sr	200	4,72	4,34	19,03	121,92
Kepsnys "Berželis" (kiaulien.malt. su kmynais) tausoįa	19A	75	15,87	14,67	2,27	202,54
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pikantiškos salotos (burokėliai su majonezų 62 %)	19S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
		Iš viso:	26,66	30,39	69,14	630,37

Pavakariai 14.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 %	66A	80/15	3,16	3,51	21,95	134,53
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	3,92	3,61	46,71	239,53
		Iš viso (dienos davinio):	45,34	46,91	171,77	1261,55



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Suminis

4 - 6 m. amžiaus mokiniams

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	46,07	51,02	374,65	2079,84
Pietūs	125,26	141,60	343,83	3044,24
Pavakariai	72,13	58,56	165,01	1322,08
Iš viso (5 dienu davinio):	243,46	251,18	883,49	6446,16

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	61,44	78,18	285,05	2054,53
Pietūs	138,70	147,63	361,87	3246,56
Pavakariai	23,76	33,07	183,04	1149,39
Iš viso (5 dienu davinio):	223,90	258,88	829,96	6450,48

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pusryčiai	56,51	60,49	307,16	1989,63
Pietūs	129,99	152,11	380,86	3310,00
Pavakariai	42,67	46,90	160,91	1201,21
Iš viso (5 dienu davinio):	229,17	259,50	848,93	6500,84

Iš viso:	696,53	769,56	2562,38	19397,48
15 dienų vidurkis	46,44	51,30	170,83	1293,17