

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

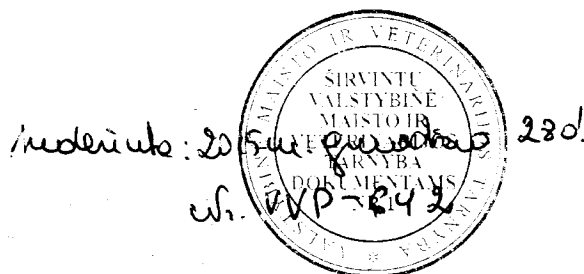


1 savaitė
Pirmadienis

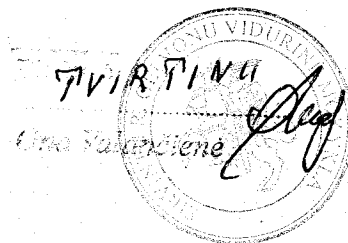
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Svetainės kotletas (kiaulien. malt. su kiaušinių ir sūrio įdarų) T	25A	82,5/7,5	20,66	20,66	5,89	290,88
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Troškintos daržovės (šaldytos įvairios daržovės)	10Gar	100	2,54	0,26	7,23	27,97
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
		Iš viso:	29,28	24,32	96,35	690,49

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

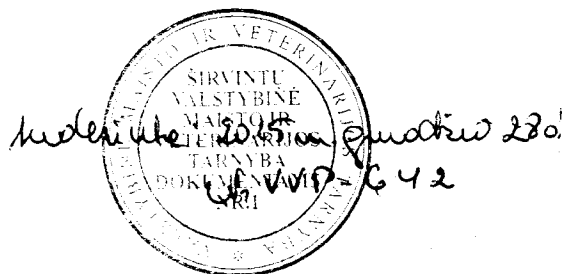


1 savaitė
Antradienis

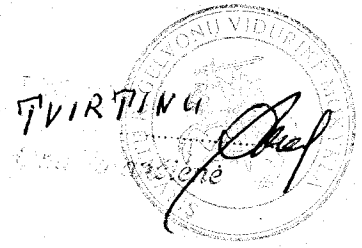
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies šnicelis (tausojantis)	45A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
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
Žalių žirnelių salotos su majonezu 62 %	35S	100	3,51	6,68	13,12	112,84
Kompotas džiov. slyvų	16G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	24,42	27,56	117,35	772,93

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

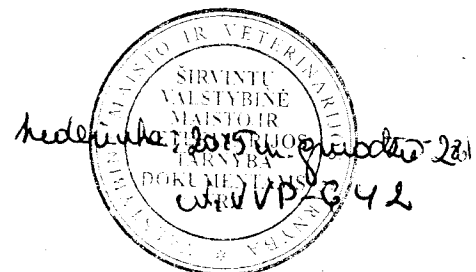


1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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	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
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	23,34	35,14	94,44	766,25

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

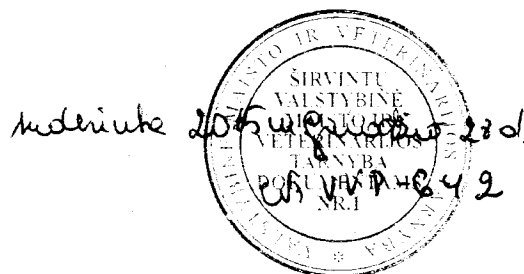


1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	28,81	26,85	118,85	803,18

6-10 metų mokiniams



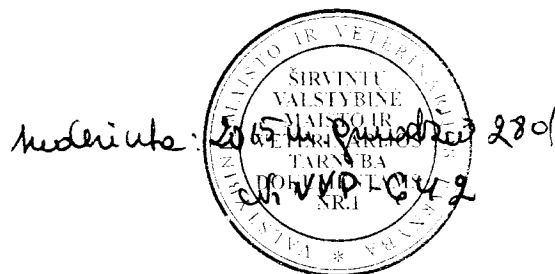
GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

I savaitė
Penktadienis

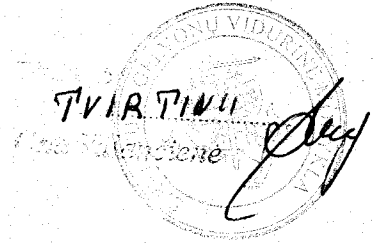
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Morkų- obuolių-porų salotos	14S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	31,80	22,29	97,64	694,42

6-10 metų mokiniams



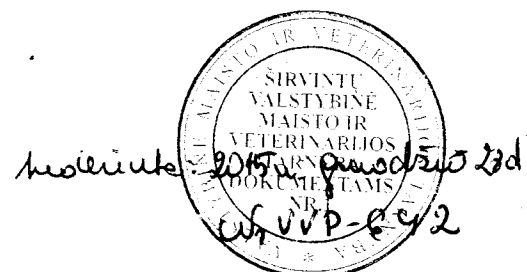
GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

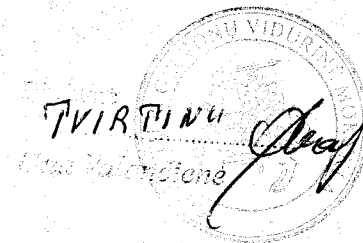
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga *	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Krekenavos kepsnys (kiaulien. maltinuk. su morkų įdarų tauso	17A	80	17,25	16,84	2,00	225,67
Biri grikių kruopų košė	.7Gar	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100	2,52	14,72	11,88	176,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	25,85	34,96	97,11	773,31

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Antradienis



Pietūs

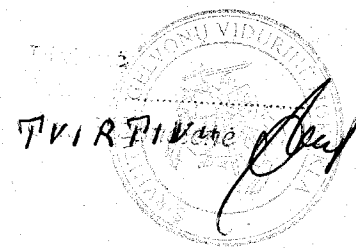
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29.91	18.17	37.45	435.83
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	20	0.28	3.06	7.95	59.11
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	31.94	22,03	94,37	690,49

6-10 metų mokiniams

red. ir t. p. 2015 m. gegužės 12 d. RSD

GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

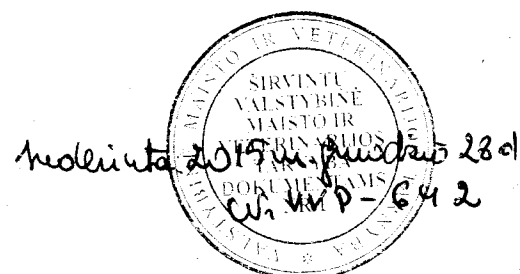
2 savaitė
Trečiadienis



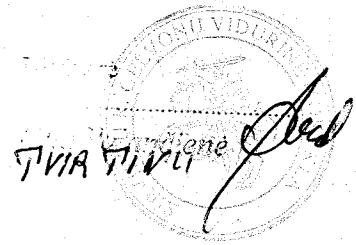
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos plovas (tausojantis)	3A	75/75	26,55	13,44	21,61	307,37
Pekino kopūstų - porų salotos	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Juoda duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
		Iš viso:	32,23	21,14	88,86	646,87

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	54A	200	16,50	11,81	42,50	336,61
Sviesto 82 % - grietinės 30 % padažas	5P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Kompotas dž.vaisių	18G	200	0,97	0,19	33,19	131,10
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			20,86	23,71	131,90	789,23

6-10 metų mokiniams

Moderiute: 2017 m. gruodžio 28 d
642



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

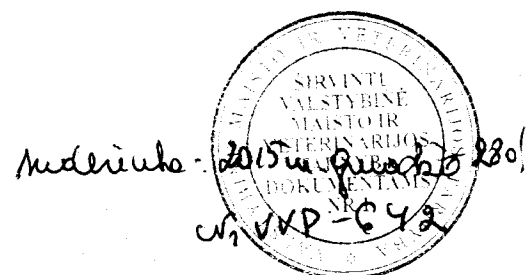


2 savaitė
Penktadienis

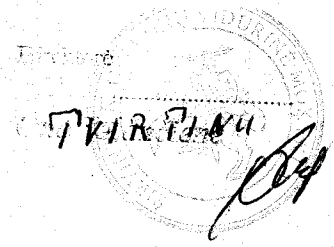
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos-daržovių troškinys (tausojantis) (kiauliena)	2A	100/100	29,92	19,47	16,35	356,63
Marinuoti agurkai	46 S	100	2,80		1,30	16,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Juoda duona	1š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			36,98	20,43	80,55	633,03

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

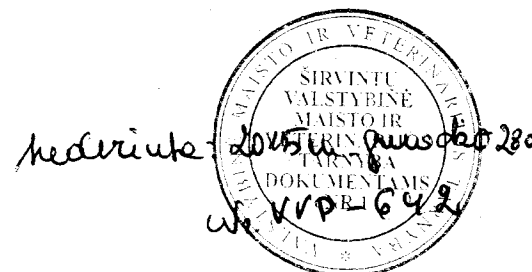


3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	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	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	21,39	33,14	108,22	787,70

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

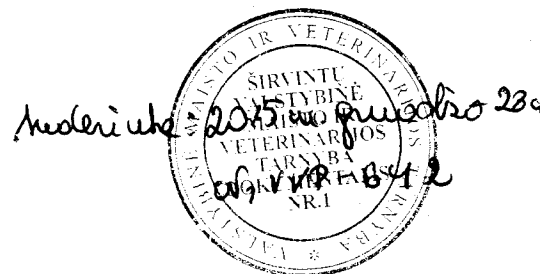


3 savaitė
Antradienis

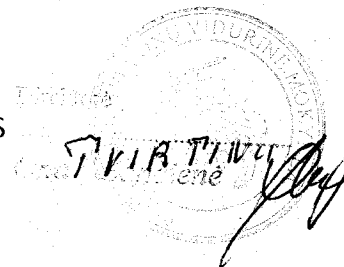
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Juoda duona	1Š	40	3,96	0,52	20,52	86,80
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	30,25	21,08	117,79	728,98

6-10 metų mokiniams



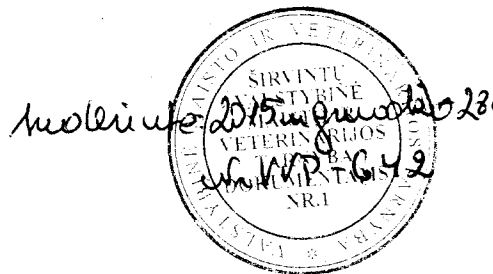
GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

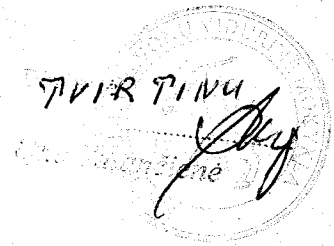
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	47A	150	16,66	15,96	27,42	317,31
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	20,94	23,26	108,56	704,91

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

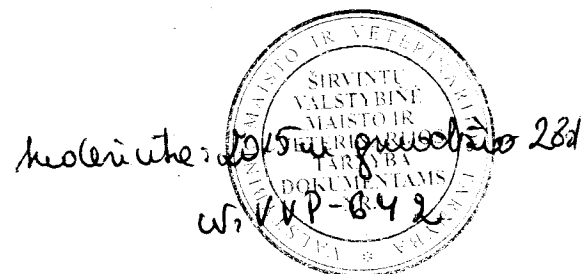
3 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs

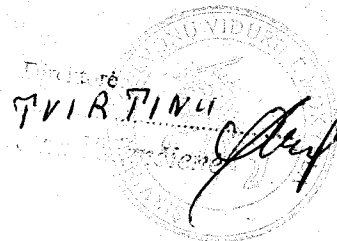
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepsnys "Berželis"(kiaulien.maltin.su kmynais) tausojama	19A	75	15,86	14,67	2,31	202,61
Grietinės 30 % pomidorų padažas	4P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pikantiškos salotos (burokėliai su majonezu 62 %)	19S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Kompotas šv.obuolių	19G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	24,21	26,95	91,97	676,52

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

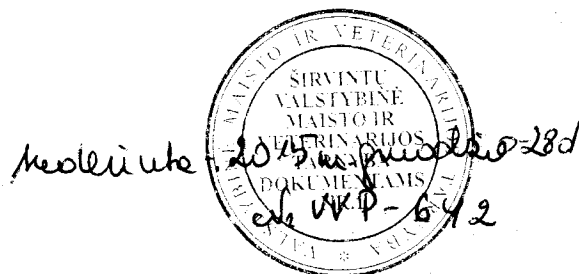
3 savaitė
Penktadienis



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos file	33A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
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
Daržovių salotos su paprika	7S	75	0,94	10,27	4,47	107,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	25,09	29,39	94,52	719,55

6-10 metų mokiniams



GELVONŲ VIDURINĖS MOKYKLOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

NEMOKAMAS MAITINIMAS

Suminis

1 savaitė

6 - 10 m. amžiaus mokiniams

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	137,65	136,16	524,63	3727,27

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	147,86	122,27	492,79	3532,93

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	121,88	133,82	521,06	3617,66

Iš viso:	407,39	392,25	1538,48	10877,86
15 dienų vidurkis	27,16	26,15	102,57	725,19