

PAKRUOJO R. ŽEIMELIO GIMNAZIJA
Vytauto Didžiojo g. 8, 83376 Žeimelio mstl., Pakruojo r. sav.

20 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

Nemokamas maitinimas

Parengė Žeimelio gimnazijos
vyr. virėja
Ligita Merkelienė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 17 val.
Maitinimo laikas
10³⁵-10⁵⁵

2023

1 savaitė — Pirmadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	2	125/5	1,23	4,12	7,09	66,44
Pieniškos dešrelės (Tausojantis)	9ME	45	3,23	12,78	0,43	129,17
Grikių košė (Augalinis)	4G	50	3,02	2,74	16,63	101,44
Kopūstų ir porų salotos	12S	50	0,02	7,05	0,535	77,265
Šviežias agurkas (Augalinis)	6S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Duona 5 grūdų		32	2,2	1,63	13,66	75,2
Mineralinis vanduo		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			10,86	28,72	53,435	511,015

1 savaitė — Antradienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	8	125	3,55	3,95	11,18	87,70
Guliašas (jautienos) (Tausojantis)	1ME	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Perlinių kruopų košė (Augalinis)	3G	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Marinuoti burokėliai (Augalinis)	3S	100	1,6	0,10	11,00	42,93
Šviežias agurkas (Augalinis)	6S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Duona 5 grūdų		16	1,1	0,82	6,83	37,6
Šaldytų uogų kompotas		200	0,42	0,24	4,52	17,10
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			34,96	29,06	78,69	676,17

1 savaitė — Trečiadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1	125/5	1,24	4,09	9,31	75,44
Varškės spygliukai (Tausojantis)	5M	150	18,0	10,04	31,60	289,63
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,42	1,24	0,52	14,83
Sultys		200	1,0	1,0	13,8	56,0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Traškios morkytės		100	1,0	0,2	8,7	31,0
Iš viso:			22,04	16,72	70,9	494,9

1 savaitė — Ketvirtadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (Augalinis)	7	125	2,92	2,69	11,71	77,20
Maltas žuvis kepsnys (jūros lydeka)	7Ž	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Virtos bulvės (Augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Pikantiškos (burokėlių) salotos	5S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Šviežias pomidoras (Augalinis)	7S	20	0,20	0,04	0,82	3,4
Mineralinis vanduo		330	0	0	0	0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			28,43	19,82	57,5	504,44

1 savaitė — Penktadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	10	125	3,46	3,95	11,95	95,98
Keptos (vištienos) blauzdelės	7ME	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Ryžių košė (Augalinis)	2G	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	2S	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Pomidoras (Augalinis)	7S	20	0,20	0,04	0,82	3,4
Vanduo mineralinis		330	0	0	0	0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			18,43	21,12	42,69	418,57

2 savaitė — Pirmadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	9	125	2,93	3,78	10,66	86,20
Mėsos ir daržovių troškiny (kiauliena) (Tausojantis)	14ME	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
Kopūstų salotos (Augalinis)	15S	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Marinuotas agurkas (Augalinis)	17S	30	0,84	0	0,39	4,8
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			35,79	33,13	47,48	610,93

2 savaitė — Antradienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	15	125/5	2,02	4,8	10,76	87,34
Kiaulienos maltinis su daržovėmis, ryžiais (Tausojantis)	15ME	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Grietinės padažas su pomidorų padažu	6P	20	0,47	3,48	1,9	40,57
Grikių košė (Augalinis)	4G	50	3,02	2,74	16,63	101,44
Marinuoti burokėliai su žaliaisiais žirneliais	9S	100	2,62	8,39	12,54	123,91
Marinuotas agurkas (Augalinis)	17S	30	0,84	0	0,39	4,8
Vanduo mineralinis		330	0	0	0	0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			29,27	31,44	55,21	594,31

2 savaitē — Trečdienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis)	6	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Kepti varškėčiai	3M	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,42	1,24	0,52	14,83
Trintos uogos (sezoniņēs, šaldytos)		50	0,5	0	5,0	23,0
Traškios morkytės		100	1,0	0,2	8,7	31,0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			30,39	25,17	63,17	580

2 savaitē — Ketvirtadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	12	125	3,23	3,66	12,16	95,43
Paukštienos kukuliai (Tausojantis)	27ME	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Grikių košė (Augalinis)	4G	50	3,02	2,74	16,63	101,44
Morkų salotos su česnakais	2S	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Pomidoras (Augalinis)	7S	20	0,20	0,04	0,82	3,4
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			33,3	17,75	49,42	474,2

2 savaitē — Penktadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	4	125/5	1,45	4,14	9,48	78,25
Kiaulienos kepsnys (Tausojantis)	2ME	100	21,96	23,6	6,89	329,68
Perlinių kruopų košė (Augalinis)	3G	50	1,62	2,30	12,41	72,96
Kopūstų ir pomidorų salotos (Augalinis)	16S	100	1,24	9,58	5,19	104,35
Šviežias agurkas (Augalinis)	6S	50	0,4	0,10	1,15	5,50
Sultys		200	1,4	0,4	22,0	86,0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			28,45	40,27	64,09	704,74

3 savaitė — Pirmadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	2	125/5	1,23	4,12	7,09	66,44
Pieniškos dešrelės (Tausojantis)	9ME	90	6,46	25,56	0,86	258,34
Grikių košė (Auginis)	4G	50	3,02	2,74	16,63	101,44
Kopūstų ir porų salotos	12S	50	0,02	7,05	0,535	77,265
Žirneliai (Auginis)	8S	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Vanduo mineralinis		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			12,47	39,81	42,215	572,285

3 savaitė — Antradienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	10	125	2,73	3,79	10,78	86,35
Jautienos guliašas (Tausojantis)	1ME	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Virti makaronai (Auginis)	5G	50	2,07	1,71	14,42	83,09
Marinuoti burokėliai (Auginis)	3S	100	1,6	0,10	11,00	42,93
Žirneliai (Auginis)	8S	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Vanduo		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			32,03	24,9	58,55	564,6

3 savaitė — Trečiadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	15	125	0,815	4,76	4,64	62,04
Varškės apkepas	4M	150	23,31	19,82	33,56	405,97
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,42	1,24	0,52	14,83
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		50	0,5	0	5,0	23,0
Traškios morkytės		100	1,0	0,2	8,7	31,0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		25	0,38	0,15	6,97	28,0
Iš viso:			26,425	26,17	59,39	564,84

3 savaitė — Ketvirtadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1	125/5	1,24	4,09	9,31	75,44
Maltas žuvies kepsnys (jūros lydeka)	7Ž	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Perlinių kruopų košė (Augalinis)	3G	50	1,62	2,30	12,41	72,96
Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	1S	100	0,80	10,01	7,35	119,75
Šviežias agurkas (Augalinis)	6S	50	0,4	0,10	1,15	5,50
Vanduo		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			25,35	28,68	55,09	561,71

3 savaitė — Penktadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	9	125	2,93	3,78	10,66	86,20
Keptos (vištienos) blauzdelės	7ME	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Ryžių košė (Augalinis)	2G	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su česnakais	2S	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Pomidoras (Augalinis)	7S	20	0,20	0,04	0,82	3,4
Vanduo mineralinis		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			18,28	21,1	48,37	436,79

4 savaitė — Pirmadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis)	6	125	2,96	2,72	11,90	76,20
Varškės ir ryžių apkepas	14M	150/20/50	22,65	17,91	24,75	352,2
Vanduo mineralinis		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			26,37	20,93	50,59	484,4

4 savaitė — Antradienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	10	125	3,46	3,95	11,95	95,98
Guliašas kiaulienos (Tausojantis)	31ME	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Perlinių kruopų košė (Augalinis)	3G	50	1,62	2,30	12,41	72,96
Marinuoti burokėliai su žaliaisiais žirneliais	9S	100	2,62	8,39	12,54	123,91
Marinuotas agurkas (Augalinis)	17S	30	0,84	0	0,39	4,8
Sultys		200	0,2	0,2	22,0	92,0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			31,38	31,97	78,24	702,52

4 savaitė — Trečiadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	4	125/5	1,45	4,14	9,48	78,25
Bulvių kukuliai su varške (Tausojantis)	1M	200	10,52	5,32	57,28	313,85
Jogurtinė grietinė 10%		40	0,84	2,48	1,04	29,66
Traškios morkytės		100	1,0	0,2	8,7	31,0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			14,57	12,44	90,44	508,76

4 savaitė — Ketvirtadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	5	125	1,3	4,1	7,9	70,1
Paukštienos guliašas (Tausojantis)	16ME	100/60	34,0	14,37	7,09	290,21
Grikių košė (Augalinis)	4G	50	3,02	2,74	16,63	101,44
Morkų salotos su česnakais	2S	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Pomidoras (Augalinis)	7S	20	0,20	0,04	0,82	3,4
Vanduo		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			40,33	26,6	55,16	598,11

4 savaitė — Penktadienis. Pietūs — 10³⁵ -10⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	15	125/5	2,02	4,8	10,76	87,34
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	4Ž	75	14,72	12,45	6,35	194,40
Virtos bulvės (Augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų ir pomidorų salotos (Augalinis)	16S	100	1,24	9,58	5,19	104,35
Šviežias agurkas (Augalinis)	6S	25	0,2	0,05	0,575	2,75
Vanduo mineralinis		330	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,0
Iš viso:			21	27,28	55,665	528,27

SUVESTINĖ: Pietūs

Energetinės vertės skaičiavimų suvestinė 20 dienų

	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1 savaitė-pirmadienis	10,86	28,72	53,435	511,015
1 savaitė-antradienis	34,96	29,06	78,69	676,17
1 savaitė-trečiadienis	22,04	16,72	70,9	494,9
1 savaitė-ketvirtadienis	28,43	19,82	57,5	504,44
1 savaitė-penktadienis	18,43	21,12	42,69	418,57
2 savaitė-pirmadienis	35,79	33,13	47,48	610,93
2 savaitė-antradienis	29,27	31,44	55,21	594,31
2 savaitė-trečiadienis	30,39	25,17	63,17	580
2 savaitė-ketvirtadienis	33,3	17,75	49,42	474,2
2 savaitė-penktadienis	28,45	40,27	64,09	704,74
3 savaitė-pirmadienis	12,47	39,81	42,215	572,285
3 savaitė-antradienis	32,03	24,9	58,55	564,6
3 savaitė-trečiadienis	26,425	26,17	59,39	564,84
3 savaitė-ketvirtadienis	25,35	28,68	55,09	561,71
3 savaitė-penktadienis	18,28	21,1	48,37	436,79
4 savaitė-pirmadienis	26,37	20,93	50,59	484,4
4 savaitė-antradienis	31,38	31,97	78,24	702,52
4 savaitė-trečiadienis	14,57	12,44	90,44	508,76
4 savaitė-ketvirtadienis	40,33	26,6	55,16	598,11
4 savaitė-penktadienis	21	27,28	55,665	528,27
Iš viso :	520,125	523,08	1176,295	11091,56

SUVESTINĖ 20 DIENŲ

Pietūs — 7-10 m. vaikams

	Dvidešimties dienų vidurkis	Vienos dienos vidurkis
Energinė vertė, kcal	11091,56	554,58
Baltymų vidurkis	520,125	26,01
Riebalų vidurkis	523,08	26,15
Angliavandenių vidurkis	1176,295	58,81

Valgiaraštis sudarytas 4 savaitių laikotarpiui

Esant reikalui valgiaraštis gali būti koreguojamas.

Esant ekstremaliai situacijai maitinimo laikas gali būti koreguojamas.