

UAB „Sotega“ Kupiškio skyrius

Kupiškio rajono Alizavos pagrindinė mokykla

Berželių g.12, Alizava, Kupiškio raj.

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

 11 ir vyr. m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo iki val.



1 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041355

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-21A	250 g.	9,91	2,80	43,81	230,53
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-15I	30/5/15 g.	4,70	6,70	19,17	151,12
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71B	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,64	13,6	63,02	418,8

Pusryčiai II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynėliai	AMLTN-32	200 g.	13,53	13,70	86,65	516,10
Obuolių padažas	PADN-15D	20 g.	0,02	0,02	2,07	8,23
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,55	13,72	88,72	524,33

Pusryčiai III variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (1vnt.) (tausojantis)	IKIAUŠN-13A	50 g.	6,15	5,85	0,35	78,50
Batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-7BB	40/5/10 g.	6,39	7,92	25,41	192,41
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas(augalinis)	IVNT-70	120 g.	1,44	0,36	27,72	116,40
			13,98	14,13	53,48	387,31

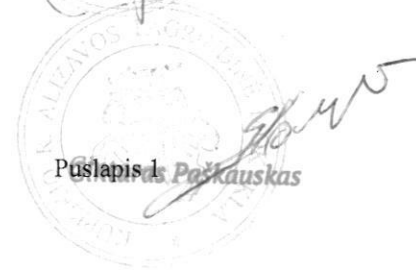
Pusryčiai IV variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	IKRUOPN-14A	250 g.	7,48	2,64	38,20	211,77
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1H	20 g.	1,77	3,14	8,73	67,96
Pienas 2,5%	GĖRN-48	200 g.	6,40	5,00	9,60	110,00
			15,68	14,88	56,57	426,88

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausojantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Vištienos kepsneliai	AKMP-PNV-2	80 g.	241,26
Perlinių kruopų košė garnyrai (augalinis) (tausojantis)	GGARN-8B	150 g.	131,14
Burokėlių salotos su jogurtu	GSALN-139H	120 g.	49,17
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

576,59



Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoįantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94F	25 g.	59,31
Virta	AKMPN-54	90 g.	239,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausoįantis)	GGARN-13B	150 g.	125,15
Burokėlių salotos su jogurtu	GSALN-139H	120 g.	49,17
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

580,61

Pietūs III variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoįantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94F	25 g.	59,31
Daržovių ir perlinių kruopų troškinys (tausoįantis)	ADRŽPN-127C	250 g.	254,59
Burokėlių salotos su jogurtu	GSALN-139H	120 g.	49,17
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	104,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

574,65

Pietūs IV variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoįantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Mieliniai blynėliai	AMLTN-13A	180 g.	475,36
Obuolių padažas	PADN-15D	20 g.	8,23
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Gaivios vaisių salotos su jogurtu(obuo.banan.apels)	GSALN-43C	200 g.	128,20

713,81

Pietūs V variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoįantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Kepti sūrinukai	AVRŠPN-20	180 g.	390,04
Grietinės 30% padažas	PADN-7	20 g.	37,01
Burokėlių salotos su jogurtu	GSALN-139G	100 g.	40,97
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

623,04



Puslapis 2