KAUNO MAIRONIO UNIVERSITETINĖ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Daiva Garnienė
2016 m. rugpjūčio 30 d.

15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

15–19 metų vaikams

Valgyklos darbo laikas

I–V 8.45–15.00 val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos šlaunelės	32A	150	36,18	28,77	1,02	407,66
Bulvių košė	46ar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**43,99**	**48,29**	**85,37**	**914,68**

1 Savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	95r	250/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Pilno grūdo duona	1S	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	**38,08**	**33,46**	**117,90**	**895,11**

1 Savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	8A	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Grietinės (30%) padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Biri grikių kruopų košė	76ar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Vanduo						
		Iš viso:	**32,48**	**36,24**	**100,71**	**830,85**

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Pilno grūdo duona	1S	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	64A	200	18,94	22,15	18,68	336,48
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40				
Virtos bulvės	26ar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	**30,60**	**31,46**	**106,13**	**781,32**

1 Savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	6Sr	250/0	2,46	8,24	14,17	132,88
Pilno grūdo duona	1S	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškinys (kalakutiena)	2A	75/75	21,69	11,47	12,57	236,60
Žied.kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	1,47	18,15	5,54	181,96
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**30,64**	**39,32**	**98,30**	**818,84**

2 Savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	165r	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Pilno grūdo duona	15	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	25	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**29,52**	**33,48**	**112,53**	**829,87**

2 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Befstrogenas (Jautiena) (tausojantis)	7A	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
Virtos bulvės	26ar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0,80	10,01	7,35	119,75
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**38,23**	**41,73**	**90,00**	**856,81**

2 Savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (su grietine 30%)	125r	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Pilno grūdo duona	15	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vištienos plovas (tausojantis)	3A	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	245	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	**43,51**	**36,51**	**100,53**	**857,89**

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	44A	100	16,10	15,14	16,74	264,31
Sviesto (82%) ir grietinės (30%)padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Ž.žirnelių salotos	49S	100	3,68	6,68	13,46	114,29
Bulvių košė	46ar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**25,60**	**42,58**	**102,82**	**855,64**

2 Savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	85r	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Pilno grūdo duona	1.S	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Trakų suktinukai (kiaulienos, vištienos suktinukai)	11A	75	17,23	17,15	5,60	243,43
Biri grikių kruopų košė	76a.r	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	**29,25**	**44,23**	**101,92**	**881,04**

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file	31A	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Agurkų- pomidorų salotos	42S	150	1,88	9,26	5,52	107,57
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**32,95**	**36,55**	**99,90**	**824,91**

3 Savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	1,86	5,29	17,64	120,00
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	(Interneto svetainė smlpc.lt)	150/75	29,97	16,55	30,02	407,31
Pomidorai	44	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**37,15**	**23,46**	**116,96**	**808,31**

3 Savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai su kalakutiena (tausojantis)	63A	250	51,05	23,16	15,79	467,95
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	**57,84**	**31,31**	**76,65**	**789,09**

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių- perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies apkepas (lašišos file) (tausojantis)	41A	75	16,60	21,65	4,39	276,79
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	75	1,70	2,84	12,14	80,07
Salotos "Gaidelis" (morkos, obuoliai)	12S	75	0,60	5,06	7,79	75,30
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			**30,44**	**40,04**	**115,90**	**895,91**

3 Savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Daržovių troškinys su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis)	61A	100/100	9,49	45,69	13,19	495,10
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Viso			**19,78**	**55,32**	**99,13**	**929,37**