

**BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS**

Panevėžio r.Raguvos gimnazija

2015–2016 m. m.

6-10 metų vaikams							11-18 metų vaikams					
	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
1-1	Kiaulienos guliašas	6A	75/45	27.05	16.42	18.93	314.68	100/60	35.26	20.64	22.71	397.29
	Juoda duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80	40	2.96	0.52	20.52	86.80
	Grikių košė su pomidorais ir agurkais	10Gar	100/60	1.51	1.87	4.57	34.27	50	1.51	1.87	4.57	34.27
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>34.56</b>	<b>19.81</b>	<b>110.60</b>	<b>708.75</b>		<b>42.77</b>	<b>24.03</b>	<b>114.38</b>	<b>791.36</b>
1-2	Parūkytos dešrelės	40A	100	7.18	28.39	0.84	287.04	150	10.77	42.59	1.26	430.56
	Pomidorų padažas		20	0.78	0.10	4.74	22.00	30	1.17	0.15	7.11	33.00
	Bulvių košė	4Gar	75	1.72	0.35	12.77	60.45	75	1.72	0.35	12.77	60.45
	Pekino kopūstų salotos su agurkais	23S	100	1.05	0.27	5.23	22.39	100	1.05	0.27	5.23	22.39
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>13.77</b>	<b>30.11</b>	<b>90.16</b>	<b>664.88</b>		<b>17.75</b>	<b>44.36</b>	<b>92.95</b>	<b>819.40</b>
1-3	Žuvies šnicelis	45A	75	14.72	12.46	6.35	194.41	100	19.62	16.61	8.47	259.21
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	20	0.47	3.48	1.90	40.57	30	0.71	5.21	2.85	60.86
	Virtos bulvės su sviestu	2Gar	50	1.01	1.50	9.16	53.52	75	1.52	2.24	13.75	80.28
	Žalių žirnelių salotos	50S	100	3.51	6.68	13.12	112.84	100	3.51	6.68	13.12	112.84
	Min.negazuotas vanduo“Tiche“		330	0	0	0	0	330	0	0	0	0
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>20.75</b>	<b>25.02</b>	<b>72,35</b>	<b>570.34</b>		<b>25.12</b>	<b>30.74</b>	<b>82,95</b>	<b>686.19</b>
1-4	Varškės kukulaičiai	88A	200	18.02	10.04	31.60	289.63	250	24.02	13.38	42.14	386.17
	Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0.48	17.40	0.60	160.22	40	0.64	23.20	0.80	213.62
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	<b>Viso</b>			<b>21.54</b>	<b>28.44</b>	<b>98.78</b>	<b>722.85</b>		<b>26.94</b>	<b>37.28</b>	<b>95.58</b>	<b>816.79</b>
1-5	Kiaulienos kepsnys	8A	75	16.47	17.70	5.16	247.26	100	21.96	23.60	6.89	329.68
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0.71	5.21	2.85	60.86	40	0.95	6.95	3.80	81.14
	Bulvių košė	4Gar	75	1.72	0.35	12.77	60.45	75	1.72	0.35	12.77	60.45
	Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1.05	0.18	4.76	19.59	100	1.05	0.18	4.76	19.59
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Desertinė varškė 1,1%		100	8.00	1.10	15.90	105.00	100	8.00	1.10	15.90	105.00
	<b>Viso</b>			<b>28.71</b>	<b>24.64</b>	<b>66.20</b>	<b>598.16</b>		<b>34.44</b>	<b>32.28</b>	<b>68.88</b>	<b>700.86</b>

2-1	Maltas kiaulienos šnicelis	10A	75	15.87	14.64	6.35	229.34	100	21.16	19.52	8.47	305.79
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0.71	5.21	2.85	60.86	30	0.71	5.21	2.85	60.86
	Juoda duona	1Š	20	1.48	0.26	10.26	43.40	20	1.48	0.26	10.26	43.40
	Biri grikių kruopų košė	7GAr	50	3.03	2.74	16.63	101.44	75	4.54	4.11	24.95	152.16
	Marinuotų burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100	2.50	5.14	12.69	94.30	100	2.50	5.14	12.69	94.30
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		100	1.52	0.60	27.88	112.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	<b>Viso</b>			<b>25.87</b>	<b>28.69</b>	<b>101.42</b>	<b>746.34</b>		<b>32.67</b>	<b>34.94</b>	<b>111.86</b>	<b>873.51</b>
2-2	Kalakutienos guliašas	1A	75/45	21.12	13.70	5.32	226.00	100/60	28.17	18.26	7.09	301.33
	Bulvių košė	4Gar	75	1.72	0.35	12.77	60.45	75	1.72	0.35	12.78	60.45
	Morkų-porų-obuolių salotos	14S	100	1.01	6.72	9.55	97.00	100	1.01	6.72	9.55	97.00
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Varškės sūrelis su priedais 7%		100	11.00	7.00	22.70	194.00	100	11.00	7.00	22.70	194.00
	Vaisiai		50	0.76	0.30	13.94	56.00	50	0.76	0.30	13.94	56.00
	<b>Viso</b>			<b>36.37</b>	<b>28.17</b>	<b>89.04</b>	<b>738.45</b>		<b>43.42</b>	<b>32.73</b>	<b>90.82</b>	<b>813.78</b>
2-3	Kepti varškėčiai	84	150	16.23	4.69	32.81	235.50	200	21.64	6.25	43.74	314.00
	Grietinė-sviestas	14P	20	0.48	6.00	0.62	58.60	30	0.72	9.00	0.93	87.90
	Vanduo "Tiche"	15G	330	0	0	0	0	330	0	0	0	0
	Vaisiai		100	1.52	0.60	27.88	112.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	Bandelė su varške	12K	50	6.42	8.31	22.49	187.92	50	6.42	8.31	22.49	187.92
	<b>Viso</b>			<b>24.65</b>	<b>19.60</b>	<b>117.52</b>	<b>726.37</b>		<b>31.05</b>	<b>24.35</b>	<b>128.76</b>	<b>834.17</b>
2-4	Varškės apkepas	86A	150	22.26	13.40	28.49	323.68	200	29.68	17.87	37.98	431.57
	Grietinės-sviesto padažas		30	0,71	15,21	8.10	32.90	40	0,64	23,20	8.10	32.90
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>25.30</b>	<b>29.40</b>	<b>103.17</b>	<b>629.58</b>		<b>32.72</b>	<b>42,07</b>	<b>112.66</b>	<b>737.47</b>
2-5	Žuvies kepinukai (lašiša)	43A	50	9.89	13.96	5.59	186.36	75	14.83	20.95	8.38	279.54
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	20	0.47	3.48	1.90	40.57	20	0.47	3.48	1.90	40.57
	Virtos bulvės su sviestu	2Gar	75	1.52	2.24	13.75	80.28	75	1.52	2.24	13.75	80.28
	Žali žirneliai	49S	100	4.90	0.20	15.80	64.00	100	4.90	0.20	15.80	64.00
	Obuolių kompotas	16G	200	1.19	0.26	37.97	150.35	200	1.19	0.26	37.97	150.35
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>20.25</b>	<b>21.04</b>	<b>116.83</b>	<b>689.56</b>		<b>25.19</b>	<b>28.03</b>	<b>119.62</b>	<b>782.74</b>

3-1	Maltas paukštienos šnicelis (kalakut.šlaun.mėsa)	36A	75	13.33	22.77	5.37	277.40	100	17.77	30.36	7.17	369.87
	Juoda duona	1Š	20	1.48	0.26	10.26	43.40	40	2.96	0.52	20.52	86.80
	Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.03	2.74	16.63	101.44	50	3.03	2.74	16.63	101.44
	Vitaminizuotos salotos	8S	100	1.00	6.75	10.23	101.40	100	1.00	6.75	10.23	101.40
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		50	0.76	0.30	13.94	56.00	50	0.76	0.30	13.94	56.00
	<b>Viso</b>			<b>20.36</b>	<b>32.92</b>	<b>81.19</b>	<b>684.64</b>		<b>26.28</b>	<b>40.77</b>	<b>93.25</b>	<b>820.51</b>
3-2	Dubysos maltinis (j.lydeka)	42A	75	15.52	12.40	3.94	187.61	100	20.69	16.54	5.25	250.14
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0.71	5.21	2.85	60.86	30	0.71	5.21	2.85	60.86
	Bulvių košė	4Gar	75	1.72	0.35	12.77	60.45	75	1.72	0.35	12.77	60.45
	Daržovių mišinys "Pavasaris" su grietinės-pomidorų padažu	10Gar	100	3.01	3.74	9.13	68.54	100	3.01	3.74	9.13	68.54
	Švž.obuolių kompotas	19G	200	0.23	0.20	21.09	83.55	200	0.23	0.20	21.09	83.55
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>23.47</b>	<b>22.80</b>	<b>91.60</b>	<b>629.01</b>		<b>28.64</b>	<b>26.94</b>	<b>92.91</b>	<b>691.54</b>
3-3	Kalakutienos plovos	3A	75/75	22.17	16.36	21.61	315.71	100/100	29.56	21.82	28.81	420.95
	Pekino kopūstų-porų salotos	25S	100	1.46	6.74	4.56	80.00	100	1.46	6.74	4.56	80.00
	Min.negaz.vanduo"Tiche"		330	0	0	0	0	330	0	0	0	0
	Varškės desertas		100	11.20	7.00	20.00	191.00	100	11.20	7.00	20.00	191.00
	<b>Viso</b>			<b>35.59</b>	<b>30.20</b>	<b>70.93</b>	<b>691.71</b>		<b>42.98</b>	<b>35.66</b>	<b>78.13</b>	<b>796.95</b>
3-4	Virtų bulvių cepelinai su varške	55A	200	11.46	6.21	47.30	286.90	250	14.33	7.76	59.13	358.63
	Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0.32	11.60	0.40	106.81	40	0.64	23.19	0.80	213.62
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		100	1.52	0.60	27.88	112.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	Keksiukas		50	1.90	0.25	20.00	113.50	50	1.90	0.25	20.00	113.50
	<b>Viso</b>			<b>15.96</b>	<b>18.76</b>	<b>120.34</b>	<b>724.21</b>		<b>17.25</b>	<b>31.65</b>	<b>112.57</b>	<b>789.25</b>
3-5	Keptos paukštienos šlaunelės	34A	100	24.12	19.18	0.68	271.77	150	36.18	28.77	1.02	407.67
	Pomidorų padažas		30	1.17	0.15	7.11	33.00	30	1.17	0.15	7.11	33.00
	Karališkos salotos(marin.agurkai)	30S	100	2.69	11.85	17.02	178.16	100	2.69	11.85	17.02	178.16
	Vaisiai		100	1.52	0.60	27.88	112.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	<b>Viso</b>			<b>30.26</b>	<b>31.88</b>	<b>77.45</b>	<b>699.93</b>		<b>42.32</b>	<b>41.47</b>	<b>77.79</b>	<b>835.83</b>

4-1	Jautienos bifšteksas su sviestu	5A	75/10	22.50	19.17	7.79	285.83	100/15	30.00	25.56	10.39	381.11
	Grikių košė	7G	100	2.96	0.52	20.52	86.80	100	2.96	0.52	20.52	86.80
	Šv.agurkai-pomidorai		30-30	2.03	0.32	26.25	114.45	30-30	2.03	0.32	26.25	114.45
	Vaisiai		100	1.52	0.60	27.88	112.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	<b>Viso</b>			<b>29.77</b>	<b>20.71</b>	<b>107.20</b>	<b>704.08</b>		<b>37.27</b>	<b>27.10</b>	<b>109.80</b>	<b>799.36</b>
4-2	Paukštiesenos file	33A	75	18.39	10.85	5.38	191.64	100	24.52	14.46	7.17	255.52
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0.71	5.21	2.85	60.86	40	0.95	6.95	3.80	81.14
	Bulvių košė	4Gar	75	1.72	0.35	12.77	60.45	75	1.72	0.35	12.77	60.45
	Daržovių salotos	7S	50	1.17	0.20	6.18	24.84	50	1.17	0.20	6.18	24.84
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	200	3.04	1.20	55.76	224.00
	<b>Viso</b>			<b>25.03</b>	<b>17.61</b>	<b>93.76</b>	<b>610.79</b>		<b>32.16</b>	<b>23.26</b>	<b>110.44</b>	<b>750.95</b>
4-3	Karališki balandėliai	63A	150	22.79	15.55	8.43	260.07	200	30.39	20.74	11.24	346.76
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0.71	5.21	2.85	60.86	40	0.95	6.95	3.80	81.14
	Virtos bulvės su sviestu	2Gar	75	1.52	2.24	13.75	80.28	75	1.52	2.24	13.75	80.28
	Agurkai marinuoti	46S	50	2.10		0.98	12.00	50	2.80		1.30	16.00
	Min.neg.vanduo"Tiche"		330	0	0	0	0	330	0	0	0	0
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>30.16</b>	<b>24.00</b>	<b>92.59</b>	<b>686.21</b>		<b>38.70</b>	<b>30.93</b>	<b>96.67</b>	<b>797.18</b>
4-4	Bulvių plokštainis su paukštiesenos file	47A	150	16.66	15.96	27.42	317.31	200	22.21	21.29	36.56	423.08
	Grietinės-sviesto padažas	14P	30	0.72	9.00	0.93	87.90	40	0.96	12.00	1.24	117.20
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	150	2.28	0.90	41.82	168.00
	<b>Viso</b>			<b>20.42</b>	<b>25.96</b>	<b>94.93</b>	<b>678.21</b>		<b>26.21</b>	<b>34.29</b>	<b>104.38</b>	<b>813.28</b>
4-5	Makaronai su pien. dešrelėmis	62A	120/10	7.00	35.08	9.03	374.65	180/100	9.34	46.78	12.04	499.53
	Grietinės-pomidorų padažas	2P	20	0.47	3.48	1.90	40.57	30	0.71	5.21	2.85	60.86
	Rauginti kopūstai	46S	50	2.80		1.30	16.00	60	2.80		1.30	16.00
	Sultys		200	0.76	0.10	24.76	105.00	200	0.76	0.10	24.76	105.00
	Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.00	100	1.52	0.60	27.88	112.00
	<b>Viso</b>			<b>13.31</b>	<b>39.56</b>	<b>78.81</b>	<b>704.22</b>		<b>15.13</b>	<b>52.69</b>	<b>68.83</b>	<b>793.39</b>