

EITMINIŠKIŲ GIMNAZIJA

6-10 m.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2024-04-16

1 savaitė
pirmadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu: _____

20.09.2016
Direktorė
Živilė Krasauskienė
(pareigos, vardas, pavardė) -16

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Trintos uogos (braškės)		20	0.22	0.10	1.18	6.50
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	150	7.36	3.91	16.95	132.36
Orkaitėje kepti viso grūdo varškėčiai (tausojantis) 100 g	7-8/167TV 1N	120	17.10	9.82	19.02	232.83
*Sezoniniai vaisiai (mokiniais gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			26.82	20.49	60.45	533.39
Iš viso (dienos davinio):			26.82	20.49	60.45	533.39

1 savaitė
antradienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu: _____

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
2021.04.16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškintos vištienos filė su brokoliais ir paprikomis		150	11.11	6.93	9.02	142.98
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1.69	3.27	10.26	77.19
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
Pjaustyti agurkai (augalinis) 40g	702	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Birūs ryžiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATG PcPVVg 1N	100	3.25	0.74	35.82	162.96
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			18.51	17.68	79.32	550.51
Iš viso (dienos davinio):			18.51	17.68	79.32	550.51

1 savaitė
trečiadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Zivilė Krassauskienė
2024.04.16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis) (augalinis)	1-3/28ATP VVg 1N	150	2.93	6.67	13.88	127.26
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
Jautienos kukuliai (tausojantis)	12-8/1T 10N	100	10.61	4.10	4.39	96.96
Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-3/45AT	100	2.56	4.13	20.38	129.01
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) 150 g	2-3/61A	60	0.70	2.50	3.56	39.44
*Sezoniniai vaisiai (mokiniams gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			18.46	18.06	64.89	495.97
Iš viso (dienos davinio):			18.46	18.06	64.89	495.97

1 savaitė
ketvirtadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu: _____

(pareigos, vardas, pavardė)

Direktorė
X. Šul
Živilė Krasauskienė
2024-07-16

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	NR.1-3/39AT	150	1.17	1.30	9.73	55.33
Bulvių plokštainis	4-8/170	200	8.47	10.69	27.21	239.08
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Viso grūdo ruginė duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
Obuolių-morkų sultys		150	0.00	0.45	13.50	58.05
*Sezoniniai vaisiai (mokiniam gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			11.78	19.10	73.74	514.16
Iš viso (dienos davinio):			11.78	19.10	73.74	514.16

1 savaitė
penktadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
2016.04.16
(pareigybės, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	150	1.13	1.99	9.95	62.37
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbri, šamas žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	120	22.49	15.36	0.77	231.32
Perlinio kuskuso košė su garintomis daržovėmis		120	5.48	0.71	29.20	145.15
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			31.24	24.72	63.22	600.54
Iš viso (dienos davinio):			31.24	24.72	63.22	600.54

2 savaitė
pirmadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
2024-04-16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	170	1.95	4.27	16.66	112.86
Varškės (9%) apkepas su manų kruopomis (tausojantis) 110/140	7-8/169T	150	19.40	13.41	13.50	252.33
Trintos uogos (braškės)		20	0.22	0.10	1.18	6.50
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
Obuolių-morkų sultys		150	0.00	0.45	13.50	58.05
*Sezoniniai vaisiai (mokiniam gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			23.71	24.89	68.14	591.44
Iš viso (dienos davinio):			23.71	24.89	68.14	591.44

2 savaitė
antradienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Z. Čiuf
Živilė Krasauskienė
2024.04.16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta brokolių sriuba su grietine (Tausojantis)	1-3/22ATG PVVg 10 S	120	3.26	3.21	10.78	84.94
Orkaitėje keptas sumuštinis skrebutis	16-8/168VP c 1N	20	1.46	0.70	10.84	55.50
Jautienos kukuliai (tausojantis)	12-8/1T 10N	100	10.61	4.10	4.39	96.96
Grikių košė (82 %) (tausojantis)	3-3/50T	100	5.70	1.34	32.40	164.38
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	2-1/1AGPV Vg 1N	60	0.84	0.90	3.52	25.47
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			22.27	10.55	74.23	480.75
Iš viso (dienos davinio):			22.27	10.55	74.23	480.75

2 savaitė
trečiadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
Zivilė Krasauskienė
(pareigos, vardas, pavardė) 2024.04.16

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	5.19	2.54	17.62	114.06
Orkaitėje kepti lietuviški balandėliai su vištiena		120	9.12	4.47	12.40	126.27
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	80	1.72	0.09	15.74	70.61
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Viso grūdo ruginė duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
*Sezoniniai vaisiai (mokiniams gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			18.17	13.76	69.06	472.64
Iš viso (dienos davinio):			18.17	13.76	69.06	472.64

2 savaitė
ketvirtadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Živilė Krasauskienė
Živilė Krasauskienė
(pavardės, vardas, pavardė)
2022-09-16

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis) L- 100	1- 3/38AT	150	1.31	2.86	12.87	82.44
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	100	12.45	4.23	7.19	116.72
Bulvių košė (tausojantis)	4- 3/7TGV 1N	100	2.14	10.49	13.14	155.47
Rauginti kopūstai (augalinis)	2-1/17A	80	0.68	5.14	3.21	61.82
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
*Sezoniniai vaisiai (mokiniams gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
		Iš viso:	18.24	23.38	59.09	519.75
		Iš viso (dienos davinio):	18.24	23.38	59.09	519.75

2 savaitė
penktadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Z. Čiupė
Zivilė Krasauskienė
20 24-02-16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-3/30AT	150	4.23	2.95	22.16	132.12
Kepti su garais jūros lydekos kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	100	10.37	5.33	3.25	102.54
Birūs ryžiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATG PcpVvg 1N	100	3.25	0.74	35.82	162.96
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	50	0.52	0.96	3.49	24.72
Viso grūdo duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			20.03	10.64	87.40	525.64
Iš viso (dienos davinio):			20.03	10.64	87.40	525.64

3 savaitė
pirmadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
Pareigos, vardas, pavardė

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATG PVVg 1S	100	0.65	3.98	3.87	54.01
Daržovių rinkinys (pekino kopūstas, konservuoti kukurūzai, agurkai, ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.53	1.91	5.52	45.33
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	110	6.63	4.39	37.67	216.73
Netikras vištienos filė zuikis		120	13.55	20.13	1.94	243.27
Viso grūdo ruginė duona 20 g		0	0.00	0.00	0.01	0.03
*Sezoniniai vaisiai (mokiniam gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			22.76	30.71	61.31	612.87
Iš viso (dienos davinio):			22.76	30.71	61.31	612.87

3 savaitė
antradienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Inspektore
Čiupė
Živilė Krasauskienė
2024-07-16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir raudonųjų leščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/79AT	150	3.25	2.89	12.61	89.55
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	100	2.14	10.49	13.14	155.47
Jautienos guliašas (tausojantis)	12-5/98TGP 1N	190	8.76	8.15	5.42	130.00
Morkų salotos	2-1/10AGP PcVVG 1N	100	2.03	2.86	8.96	69.63
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
Viso grūdo ruginė duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
*Sezoniniai vaisiai (mokiniais gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			18.32	31.05	63.43	606.35
Iš viso (dienos davinio):			18.32	31.05	63.43	606.35

3 savaitė
trečiadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu: _____

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
2024.07.16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	306	150	2.75	8.56	12.68	138.73
Orkaitėje keptas sumuštinių skrebutis	16-8/168VP c 1N	20	1.46	0.70	10.84	55.50
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	100	12.45	4.23	7.19	116.72
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	100	5.13	2.34	29.93	161.33
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) 150 g	2-3/61A	60	0.70	2.50	3.56	39.44
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			22.89	18.63	76.50	565.22
Iš viso (dienos davinio):			22.89	18.63	76.50	565.22

3 savaitė
ketvirtadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu:

Direktorė
Zivilė Krasauskienė
2024 04 16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	150	1.29	2.01	10.90	66.97
Viso grūdo ruginė duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
Daržovių rinkinys (Pekino kopūstai, porai, pomidorai, su ypač tyras alyvuogių aliejus (augalinis) L-120	2-1/6A	100	1.32	4.83	4.13	65.14
Kiauliena troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	10-5/104T	150	12.09	8.43	16.00	188.24
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.40
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			16.84	21.93	54.33	482.05
Iš viso (dienos davinio):			16.84	21.93	54.33	482.05

3 savaitė
penktadienis

MOKYKLA 1 NEMOK.6-10M. (EIMINIŠKĖS)

Tvirtinu: _____

Direktorė
Zivile Krasauskiene
2024 01 16
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 11:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/32ATG PVVg 1N	150	5.89	1.40	20.85	119.60
Kepti su garais jūros lydekos kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	100	10.55	5.37	4.83	109.89
Virtos bulguro kruopos	3-3/12ATG PcPVV	100	4.98	2.20	30.74	162.71
Šviežių kopūstų salotos	2-1/1AGPV Vg 1N	100	1.42	5.62	5.09	76.58
Viso grūdo ruginė duona 20/30		30	1.26	0.36	10.38	49.80
*Sezoniniai vaisiai (mokiniamis gaunantiems nemokamą maitinimą)		100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			24.50	15.25	84.19	572.08
Iš viso (dienos davinio):			24.50	15.25	84.19	572.08