

NAUJOSIOS AKMENĖS RAMUČIŲ GIMNAZIJA

Janinos Kovaliovienės individuali įmonė

Direktoriė
Helena Daugmūdienė



20-DIENŲ VALGIARAŠTIS

2016 - 2017m. m.

(11 m. ir vyresnių amžiaus grupei)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7v.30 min. iki 14v.30min.

Moksleiviai maitinami nuo 10v.35min. iki 10v.55min.

Ir nuo 11v.40min. iki 12v.00min.



Direktorė
Helena Daugmaudienė

1

Patiekalų pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Anglia vand. g	Energ. vertė kcal
I savaitė						
Pirmadienis						
Žirnių sriuba su perlin, kruopomis	9	200	11,69	3,96	25,67	168,35
Kiaulienos kotletai (tausojantis)	20	80	13,65	11,93	12,13	207,98
Bulvių košė su sviestu	84	100/5	2,16	5,64	17,84	115,09
Grietinės sviesto padažas	20	20	0,27	7,89	0,45	97,52
Kopūstų ir morkų salotos	4	40	0,60	2,05	2,47	30,18
Arbata su cukrumi	1/2012m.	200	0,00	0,00	14,97	59,25
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			31,81	32,39	106,36	813,77
Antradienis						
Burokėlių sriuba su grietine	24	200/6	3,89	4,85	11,22	95,27
Virti varškės kubeliai (tausojantis)	41	200	27,8	15,0	29,4	363,0
Sviesto –grietinės padažas	41	30	0,60	12,26	0,77	115,80
Šviežių obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,00
Morkų salotos	5	40	0,47	1,86	1,94	24,04
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			36,34	34,89	109,47	859,51
Trečiadienis						
Daržovių sriuba su pupelėmis	10	200/5	7,69	5,13	21,36	146,47
Troškintas žuvies maltinis (tausojantis)	48	75	11,8	10,67	6,42	167,05
Sviesto-grietinės padažas	48	10	0,17	4,28	0,22	45,45
Grikių košė susviestu	79	120	4,20	4,54	23,8	147,22
Burokėlių salotos	2	50	0,85	1,00	5,25	32,46
Šv. obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,00
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			28,29	26,54	123,19	800,05
Ketvirtadienis						
Bulvinė su kruopomis ir grietine	15	200/5	3,07	5,89	20,22	140,6
Varškės pudingas (tausojantis)	37	150	23,6	3,78	36,35	269,66
Sviesto-grietinės padažas	37	30	0,26	11,88	0,32	156,0
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Šv. kopūstų ir morkų salotos	4	50	0,60	2,05	2,47	30,18
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			31,11	24,52	125,50	857,84

Savininkė
Jenina Kovaligienė


 Direktoriė
 Helena Daugmaudienė
 

Patiekalų pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavand. g	Energ. vertė kcal
Penktadienis						
Daržovių sr.su konserv. ž. žirneliais	11	200/10	3,17	8,29	10,97	124,21
Bulvių plokštinių su vištiena	34	200	23,18	17,80	41,39	413,58
Bulvių plokštinių-145g						
Vištienos -55g						
Sviesto –grietinės padažas	34	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Daržovių mišrainė	3	40	0,61	3,33	3,17	44,40
Citrinų kompotas	95	200	0,16	0,00	30,33	116,22
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			27,83	40,29	98,14	844,13
2 savaitė						
Pirmadienis						
Makaronų sriuba su grietine	35	200/5	3,54	5,05	19,74	134,55
Kiaulienos maltinis „Mėgėjų“ (tausojančias)	19	80	12,40	10,59	5,99	166,73
Sviesto-grietinės padažas	19	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arba pieniškos dešrelės(tausojantis)	64	120	14,52	29,88	0,00	327,0
Grikių košė su sviestu	79	120	4,20	4,54	23,80	147,22
Šv. kopūstų salotos	8	50	0,93	2,88	2,86	39,63
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,00
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso su maltiniu			25,00	34,49	118,98	847,05
Viso su dešrelėmis			26,77	43,27	112,54	909,80
Antradienis						
Agurkinė sriuba su grietine	32	200/10	3,99	8,34	15,64	145,99
Virtinukai su varške (tausojančias)	38	185	20,2	8,13	53,23	356,8
Sviesto –grietinės padažas	38	17	0,31	8,07	0,36	71,00
Obuolių –razinų kompotas	98	200	0,28	0,00	24,53	93,82
Šv. morkų salotos	5	40	0,47	1,86	1,94	24,04
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			28,69	27,32	128,53	827,05
Trečiadienis						
Bulvienė su kruopomis ir grietine	15	200/5	3,07	5,89	20,22	140,6
Troškintas vištienos maltinis (tausojančias)	68	80	10,7	13,69	8,15	197,54
Sviesto-grietinės padažas	68	20	0,32	11,25	0,36	99,60
Ryžių košė su sviestu	81	100	29,5	4,27	19,22	122,46
Burokėlių salotos	2	50	0,85	1,0	5,25	32,46
Šv. obuolių kompotas,	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			48,02	37,02	119,34	854,06

 Savininkė
 Jūrina Kovalyčienė
 



Direktoriė
 V. Lenka Doughtudienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga g	B g	R g	A g	Energetinė vertė Kcal
Ketvirtadienis						
Daržovių sriuba su pupelėmis	10	200/5	7,69	5,13	21,36	146,47
Kiaulienos plovai, (tausojantis) Troškintos kiaulienos -60g Ryžių košė su daržovėmis -140g	3	200	22,47	18,25	37,88	395,07
Šv. kopūstų ir morkų salotos	4	40	0,60	2,05	2,47	30,18
Obuolių ir razinų kompotas	98	200	0,28	0,00	24,53	93,82
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			34,48	26,35	119,07	800,94
Penktadienis						
Ryžių ir daržovių sriuba	12	200	3,45	3,20	16,82	105,24
Sklindžiai su varške	76	150	16,28	22,42	54,30	478,36
Grietinė 30proc.ir cukrus	76	15/5	0,36	4,50	0,47	63,70
Arbata su cukrumi	1/2012m	200	0,00	0,00	14,97	59,25
Morkų salotos	5	40	0,47	1,86	1,94	24,04
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			24,00	32,90	121,33	865,99
3 savaitė						
Pirmadienis						
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis	9	200	11,69	3,96	25,67	168,35
Vištienos maltinis (tausojantis)	68	80	10,7	13,69	8,15	197,54
Sviesto- grietinės padažas	68	20	0,32	11,25	0,36	99,60
Ryžių košė su sviestu	81	100	2,95	4,26	19,22	122,46
Burokėlių salotos	2	50	0,85	1,00	5,25	32,46
Šv. obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			30,09	35,08	124,79	881,81
Antradienis						
Kopūstų sriuba su grietine	28	200/5	1,69	4,53	9,13	80,43
Virti varškės kukuliai (tausojantis)	39	200	16,17	8,4	50,89	346,27
Sviesto-grietinės padažas	39	15	0,25	7,85	0,27	69,67
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Daržovių mišrainė	3	40	0,61	3,33	3,17	44,40
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			22,30	25,03	129,60	802,17

Sevininkė
 Janina Kovalovienė



Direktorė
Helena Daugmāudienė

Patiekalų pavadinimai	Rp. Nr.	Išėiga g	B ^g g	R g	A g	Energ. vertė Kcal
Trečiadienis						
Ryžių ir daržovių sriuba	12	200	3,45	3,20	16,82	105,24
Kiaulienos „Pūkučiai“	58	80	9,53	44,65	11,15	354,29
Bulvių košė su sviestu	84	100	2,44	0,98	18,44	88,01
Šviežių kopūstų salotos	8	50	0,93	2,88	2,86	39,63
Razinų kompotas	9	200	0,75	0,19	33,71	132,35
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			20,54	52,82	115,81	854,92
Ketvirtadienis						
Burokėlių sriuba su grietine	24	200/6	3,89	4,85	11,22	95,27
Virtinukai su kiauliena (tausojantis)	79	200	22,51	6,82	45,64	330,19
Tešlos -85g						
Įdaro -100g						
Sviesto –grietinės padažas	79	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Morkų salotos	5	40	0,84	2,25	3,93	36,32
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			31,17	25,35	127,38	820,70
Penktadienis						
Rūgštynių sriuba	23	200/10	1,86	6,49	7,56	90,94
Virtų bulvių cepelinai su varške	42	200	12,03	6,11	47,54	289,56
Bulvių masės -120g						
Varškės -60g						
Sviesto-grietinės padažas	42	30	0,52	15,76	0,67	146,28
Burokėlių salotos	2	40	0,68	0,80	4,20	26,00
Arbata su cukrumi ir pienu	3/2012m	200	4,42	3,25	21,34	132,05
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			22,95	33,33	114,14	820,23
4 Savaitė						
Pirmadienis						
Makaronų sriuba su grietine	35	200/5	3,54	5,05	19,74	134,55
Kiaulienos plovas(tausojantis)	3	200	20,23	16,43	34,09	414,83
Troškintos kiaulienos -60 g						
Ryžių košės su daržovėmis -140 g						
Šv. kopūstų ir morkų salotos	4	40	0,60	2,05	2,47	30,18
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			27,95	24,45	122,44	840,96

Savininkė
Janina Keršytienė




 Direktori
 Helena Daugmaudienė

Patiekalų pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	B g	R g	A g	Energ. vertė Kcal
Antradienis						
Agurkinė sriuba su grietine	32	200/10	3,99	8,34	15,64	145,99
Varškės kubeliai (tausojantis)	41	180	25,02	0,00	26,49	326,78
Sviesto-grietinės padažas	41	19	0,39	7,89	0,5	74,61
Burokėlių salotos	2	40	0,68	0,80	4,20	26,00
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			33,66	17,95	112,97	834,78
Trečiadienis						
Daržovių sriuba su pupelėmis	10	200/5	7,69	5,13	11,22	146,47
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	62	108	9,90	9,88	8,11	166,43
Balandėlių padažas	62	50	1,03	7,52	15,33	74,92
Burokėlių salotos	2	50	0,85	1,00	5,25	32,46
Virtos bulvės	82	120	2,06	0,13	14,52	108,54
Obuolių kompotas	96	200	0,14	0,00	33,31	126,0
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			25,11	24,58	120,57	790,22
Ketvirtadienis						
Daržovių sriuba su ž. žirneliais	11	200/10	3,17	8,18	10,97	124,21
Vištienos maltinis (tausojantis)	68	80	10,7	13,69	8,15	197,54
Sviesto- grietinės padažas	68	20	0,32	11,25	0,36	99,60
Virti griekiai	78	100	4,51	1,78	19,29	109,65
Šv. kopūstų ir morkų salotos	4	40	0,60	2,05	2,47	30,18
Citrinų kompotas	95	200	0,16	0,00	30,33	116,22
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,0	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			22,90	37,87	104,40	812,80
Penktadienis						
Lietuviški barščiai	25	220	2,50	8,15	3,20	90,90
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	41	200	16,42	11,72	43,16	337,96
Bulvių masės -120g (tausojantis)						
Kiaulienos įdaro -60g						
Sviesto-grietinės padažas	41	30	0,54	15,78	0,68	146,28
Burokėlių salotos	2	50	0,85	1,00	5,25	32,46
Arbata su cukrumi	1/2012m	200	0,00	0,00	14,97	59,25
Ruginė duona	1	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vaisius	103	91	0,36	0,36	11,83	48,20
Viso			23,75	37,57	100,09	802,25

Sunumeruota 5 lapai

Savininkė



Janina Kovaliovienė