

VILNIAUS R. NEMENČINĖS GEDIMINO GIMNAZIJA

VALGIARAŠTIS

Mokamas maitinimas

3 Savaitė

1 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
32A	Keptos vištienos šlaunelės	75	203,83	100	271,77
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
4Gar	Bulvių košė	50	53,38	100	106,76
17S	Įvairių daržovių salotos (burokėliai, kopūstai morkos)	75	132,20	100	176,26
7-8/169T	Varškėčiai	110	238,80	140	303,90
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	140	57,18
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			717,01		980,43

3 Savaitė

2 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
11-5/101T	Viso grūdo virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	100/50	271,54	150/75	407,31
18/70 1 (4)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	50	107,60
6-6/102	Mieliniai blynai su obuoliais	160	357,20	200	446,53
18/25 5	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	90	51,48	90	51,48
2-1/8A 2 (4)	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	59,93	130	86,56
18/7 1	Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	125	108,75	125	108,75
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			937,70		1265,43

3 Savaitė

3 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiğa	kcal	Išeiğa	kcal
8A	Kiaulienos kepsnys	50	164,84	75	247,26
18/70 1 (4)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	50	107,60
1P	Grietinės (30%) padažas	15	30,14	20	40,19
7 Gar	Grikių košė	50	101,44	75	152,16
10-3/62T	Vištienos maltinukas	70	108,29	100	120,32
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			493,51		724,73

3 Savaitė

4 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiğa	kcal	Išeiğa	kcal
3A	Vištienos plovas (tausojantis)	75/75	307,37	100/100	409,83
18/70 1 (3)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	86,08
7-8/169T 4 (6)	Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	160	336,52	200	420,65
18/2 6	Graikiškas jogurtas (2%)	30	18,96	30	18,96
18/21 2	Traškios morkytės	110	44,66	110	44,66
18/20 (5)	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			807,75		1037,28

3 Savaitė

5 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiğa	kcal	Išeiğa	kcal
1-3/22AT 2	Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	209,95	150	209,95
9-8/165T	Keptas orkaitėje žuvies pyragas (tausojantis)	100	170,13	145	246,69
4-3/64T 3 (4)	Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	90/3	86,41	105/5	105,62
2-1/6A 3 (5)	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	110	73,54	130	86,91
18/25 3 (5)	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	70	40,04	90	51,48
5Gar	Biri ryžių kruopų košė	50	78,34	75	117,51
31A	Vištienos filė	50	127,76	75	191,64
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			831,93		1067,00