

VILNIAUS R. NEMENČINĖS GEDIMINO GIMNAZIJA

VALGIARAŠTIS

Nemokamas maitinimas

3 Savaitė

1 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	89,62	150	89,62
18/70 1 (2)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	30	64,56
10-5/105T 2 (4)	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	110(40/70)	117,03	160(191,51)	191,51
3-3/43AT 3 (4)	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75/2	145,46	110/3	213,35
18/25 2	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	90/2	168,29	110/3	213,35
2-1/21A 2 (3)	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	123,62	120	164,83
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	140	57,18
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			587,35		781,05

3 Savaitė

2 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išėiga	kcal	Išėiga	kcal
1-3/34AT1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	108,43	150	108,43
18/70 1 (4)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	50	107,60
10-3/62T 3 (4)	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	90(80/10)	108,29	100(90/10)	120,32
3-5/105AT 1	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	70(55/15)	88,53	70(55/15)	88,53
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:			614,20		728,87

3 Savaitė

3 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiğa	kcal	Išeiğa	kcal
1-3/21AT 2	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	116,9	150	116,9
18/70 1 (4)	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	50	107,60
11-5/101T	Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	140	190,95	160	218,22
2-1/5A 2 (4)	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	90,80	110	110,97
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			590,48		795,94

3 Savaitė

4 diena

Receptūros nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m.		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiğa	kcal	Išeiğa	kcal
1-3/33AT 1	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	150	94,50	150	94,50
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:			594,89		722,89

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
18/20 3 (5)	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	100	57,20
17-102	Vanduo	200	0,00	200	0,00
Energetinė vertė:			625,83		757,85