

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

1-1 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su daržovėmis		250		1,99	5,90	15,30	105,95
Pilno grūdo duona		45		3,33	0,72	19,26	104,85
Kiaulienos ir ryžių kukuliai		200		18,93	9,04	7,07	172,79
Daržovių padažas		30		0,66	4,65	1,90	49,40
Virtos perlinės kruopos		100		4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su pomidorais		50		0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis		50		0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo su citrina		195/7					
Viso				31,61	31,92	88,30	725,67

Kiaulienos kepsnys	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos kepsnys		100		26,88	18,21	8,55	305,67
Virti grikiai		100		6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su pomidorais		50		0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis		50		0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				34,98	31,30	50,38	612,79

Kiaulienos troškiny su daržovėmis	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos troškiny su daržovėmis		100/60		29,83	18,60	5,28	286,63
Virtos perlinės kruopos		100		4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su pomidorais		50		0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis		50		0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				36,53	30,21	50,05	579,31

Virti varškėčiai	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Virti varškėčiai		200		27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas		40		3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos		85		0,62	0,23	13,01	53,95
Viso				31,26	14,23	65,68	507,84

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių ir lęšių troškiny		100/100		15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis		50		0,70	4,08	4,03	53,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais		50		0,63	4,05	1,52	42,75
Viso				16,97	16,99	38,19	363,08

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

1-2 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba		250		2,00	4,42	11,97	88,58
Pilno grūdo duona		45		3,33	0,72	19,26	104,85
Kalakutienos kepinukas, trintų morkų padaž		100/30		22,04	16,30	11,56	278,35
Virti ryžiai su ciberžole		100		3,22	4,98	34,60	188,85
Pekino salotos su agurkais, ridikėliais		50		0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos		50		0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Rasos vanduo		330					
Pik-nik sūrio lazdelė		20					
Viso				32,24	33,64	82,57	745,79

Kalakutienos maltinukas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kalakutienos maltinukas		100		24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas		35		0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole		100		3,22	4,98	34,60	188,85
Pekino salotos su agurkais, ridikėliais		100		0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos		60		0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				29,68	28,60	45,92	542,43

Kalakutienos troškiny su daržovėmis	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kalakutienos troškiny su daržovėmis		100/100		24,69	21,00	7,60	331,88
Virti ryžiai su ciberžole		100		3,22	4,98	34,60	188,85
Pekino salotos su kopūstais ir ridikėliais		50		0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos		50		0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				29,56	33,20	47,38	605,89

Varškės apkepas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Varškės apkepas		200		29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas		35		3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos		70		0,50	0,19	10,66	44,30
Viso				32,99	23,35	68,46	580,76

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių troškiny su bulvėmis		100/100		4,80	8,40	21,18	186,55
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos		50		0,49	3,06	1,97	34,67
Pekino salotos su agurkais ir ridikėliais		50		0,71	4,06	1,61	43,49
Viso				6,00	15,52	24,76	264,71

Valgyklos vedėja D.Prazauskienė

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

1-3 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Trinta žalių žirnelių sriuba		250	3,76	5,90	15,30	105,95
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Jautienos ir kiaulienos kukuliai		100	20,32	14,89	2,85	226,56
Bulvių košė		100	2,22	3,56	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais, moliūgų aliej		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi		50	0,30	5,59	4,30	64,89
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo su citrina		195/7				
Viso			31,17	34,86	62,02	669,75

Bulvių piršteliai	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvių piršteliai su varške		200	11,76	6,05	51,44	302,87
Grietinė		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Viso			12,72	18,05	52,68	420,07

Troškinta jautiena su daržovėmis	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Troškinta jautiena su daržovėmis		100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti grikiai		80	5,07	4,54	27,75	169,36
Kopūstų salotos su pomidorais		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi		50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			40,43	35,46	43,79	636,36

Apkepti natūralūs kotletai su sūriu	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Apkepti su sūriu kotletai		100	27,68	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi		50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			31,47	34,79	27,63	534,44

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių troškiny su daržovėmis		100/100	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi		50	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi		50	0,33	5,59	4,30	64,89
Viso			16,82	18,59	46,66	390,96

Valgyklos vedėja D.Prazauskiene

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-18 metų vaikams

1-5 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Trinta moliūgų sriuba		250	1,86	5,41	12,34	102,29
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Troškinta vištiena su daržovėmis		100/100	32,42	13,43	7,28	270,43
Virtas kuskusas		100	0,50	5,09	4,35	59,70
Pekino salotos su agurkais ir ridikėliais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo su citrina		195/7				
Viso			40,21	34,35	52,13	658,45

Vištienos maltinis	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Vištienos maltinukas		120	30,20	7,74	4,38	207,59
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	4,35	87,06
Virtos perlinės kruopos		100	4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino salotos su agurkais ir ridikėliais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			37,83	29,21	55,25	605,65

Vištienos kepsnys	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta vištienos file		100	24,50	7,04	8,82	197,05
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas		100	0,50	5,09	4,35	59,70
Pekino salotos su agurkais ir ridikėliais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			27,71	30,22	25,09	464,99

Varškės avižinių dribsnių ir morkų blynai	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės, dribsnių ir morkų blynai su jogurtu		200/40	21,80	14,81	51,37	418,42
Trintos uogos		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Viso			22,14	14,94	59,18	449,19

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Grikių troškinys su daržovėmis		100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino salotos su agurkais ir ridikėliais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Viso			10,89	19,46	46,74	399,90

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-18 metų vaikams

1-4 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkų sriuba su sdaŗžovėmis		250	2,33	5,53	15,37	116,88
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Kepta žuvis		100	19,35	7,99	5,40	173,69
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Burokėlių salotos su žirnėliais ir agurkais		70	2,24	5,67	9,40	189,82
Salotos su ridikėliais, pomidorais		50	0,53	2,54	1,81	100,68
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	30,51
Rasos vanduo		330				7,00
Viso			30,45	27,26	67,58	832,58

Žuvies maltinukas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žuvies maltinukas		120	19,65	8,56	8,76	189,74
Daržovių padažas		35	0,70	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Burokėlių salotos su žirnėliais ir agurkais		70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais		50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			25,79	27,00	38,52	494,71

Lašišos medalionų kepsnys	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lašišos kepsnys		100	22,53	20,71	5,40	293,47
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Burokėlių salotos su žirnėliais ir agurkais		70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais		50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			27,97	33,73	32,95	540,81

Varškės spygliukai	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės spygliukai		180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos		70	0,50	0,19	10,66	44,30
Viso			21,79	21,19	69,44	554,62

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virti pilno grūdo makaronai		100/100	8,84	9,36	36,89	273,18
Burokėlių salotos su žirnėliais ir agurkais		50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais		50	0,53	2,54	1,81	30,51
Viso			10,97	15,96	45,42	375,61

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-18 metų vaikams

2-1 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Špinatų sriuba		250	2,90	5,61	12,40	110,69
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Troškinta jautiena		70/55	30,01	17,20	4,99	291,25
Virtos perlinės kruopos		100	3,90	2,80	33,50	149,20
Kopūstų salotos su morkomis		50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais ir agurkais		60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo su citrina		195/5				
Viso			41,97	33,57	78,00	752,62

Jautienos ir kiaulienos kukuliai	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Jautienos ir kiaulienos kukuliai		100	20,32	14,89	2,85	226,56
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos		100	4,92	3,38	37,62	189,82
Kopūstų salotos su morkomis		50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais ir agurkais		60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			27,68	33,90	51,34	600,07

Kiaulienos suktinukai su sūriu	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos suktinukai su sūriu		100	33,59	23,50	4,29	361,67
Virti griikiai		100	6,32	5,08	34,68	206,38
Kopūstų salotos su morkomis		50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais ir agurkais		60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			41,74	35,82	46,82	664,68

Varškės pudingas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės pudingas		260	26,68	18,94	60,50	520,20
Natūralus jogurtas		35	3,15	0,70	0,80	21,70
vaisių salotos		70	0,50	0,19	10,66	44,30
Viso			30,33	19,83	71,96	586,20

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių troškiny		110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su morkomis		50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais ir agurkais		60	0,68	3,06	2,22	36,52
Viso			17,08	16,04	44,64	364,35

Valgyklos vedėja D.Prazauskiene

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

2-2 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su daržovėmis		250		7,65	5,88	29,00	177,36
Pilno grūdo duona		45		3,33	0,72	19,26	104,85
Vištienos maltinukas		120		30,20	7,74	4,38	207,59
Daržovių padažas		30		0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė		100		2,22	4,71	14,74	109,15
Troškintos morkos su žirneliais		50		1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, agurk		100		1,20	6,20	4,00	65,20
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo Rasos		330					
Viso				47,35	32,63	81,26	767,41

Kepta vištienos file	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta vištienos file		100		24,50	7,04	8,82	197,05
Daržovių padažas		30		0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė		100		2,22	3,56	14,74	109,15
Troškintos morkos su žirneliais		50		1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, agurk		70		1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				30,48	23,09	36,56	469,68

Kepta vištienos šlaunelė	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta vištienos šlaunelė		100		24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė		100		2,22	4,71	14,74	109,15
Troškintos morkos su žirneliais		50		1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, agurk		70		1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				29,76	29,21	26,53	476,95

Lietiniai su varške	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lietiniai su varške		115/70		18,12	19,76	49,41	443,45
Natūralus jogurtas		35		3,15	0,70	0,80	21,70
Trintos šaldytos braškės, bananai		70/30		1,14	0,21	17,67	76,30
Viso				22,41	20,67	67,88	541,45

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiiga		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Grikių troškiny su daržovėmis		100/100		9,24	9,86	39,44	285,72
Troškintos morkos su žirneliais		50		1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, agurk		70		1,01	5,11	3,12	60,22
Viso				11,89	17,60	48,94	392,80

Valgyklos vedėja D.Pražauskiene

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

2-3 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba		250	2,00	4,42	11,97	88,58
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Kalakutienos maltinukas		100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos		80	3,94	3,20	30,10	156,32
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais		50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidorai, agurkai		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			36,84	32,96	77,40	740,58

Kalakutienos kepinukas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kalakutienos kepinukas		100	21,43	7,91	8,54	191,29
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos		100	3,94	3,20	30,10	156,32
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais		50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidorai, agurkai		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			28,74	27,72	51,59	557,08

Troškinta kalakutiena su daržovėmis	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Troškinta kalakutiena		100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virtos perlinės kruopos		100	3,94	3,20	30,10	156,32
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais		50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidorai, agurkai		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			31,39	32,42	47,63	610,61

Varškės spygliukai	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Varškės spygliukai		180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos		70	0,50	0,19	10,66	44,30
Viso			21,79	21,19	69,44	554,62

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių troškiny su bulvėmis		100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais		50	1,60	4,06	6,72	71,92
Viso			7,11	16,52	29,51	301,96

Valgyklos vedėja D.Prazauskienė

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

2-4 diena

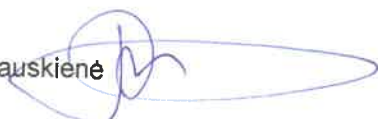
Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Trinta moliūgų sriuba		250	2,90	5,61	12,40	110,69
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Kepti varškėčiai		250	37,05	28,52	59,56	643,23
Natūralus jogurtas		40	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Vanduo su citrina						
Viso			46,73	35,67	101,14	920,07

Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos , daržovių ir ryžių kukuliai		110	14,71	19,61	7,67	264,39
Pomidorų ir grietinės padažas		30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė		100	2,22	4,71	24,28	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais ir agurkais		60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			33,48	36,39	40,67	516,62

Kiaulienos kepsnys	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos kepsnys		100	26,88	18,21	8,55	305,67
Pomidorų ir grietinės padažas		30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė		100	2,22	4,71	24,28	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais ir agurkais		60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Kiaulienos troškiny su daržovėmis	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos troškiny		100/60	29,83	18,60	5,28	286,63
Bulvių košė		100	2,22	4,71	24,28	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais ir agurkais		60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			48,13	31,14	37,37	494,70

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis		110/110	8,84	9,36	36,86	273,18
Kopūstų salotos su pomidorais		60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais ir agurkais		60	14,84	3,63	2,24	40,57
Viso			24,47	17,09	43,07	365,10

Valgyklos vedėja D.Pražauskienė



ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

2-5 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba		250	2,16	6,56	15,24	121,98
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Žuvies maltinis		120	19,65	8,56	8,76	189,74
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti lęšiai		100	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			38,81	34,79	75,79	770,81

Kepta žuvis	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta žuvis		100	19,35	7,99	5,40	173,69
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti griekiai		100	5,07	4,54	27,75	169,36
Burokėlių salotos su aliejumi		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			27,05	30,61	44,98	550,55

Kepta lašišos file	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta lašiša		100	24,49	20,73	0,18	284,44
Virti griekiai		100	5,07	4,54	27,75	169,36
Burokėlių salotos su aliejumi		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
			31,58	34,96	36,74	574,24
Virti varškėčiai	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virti varškėčiai		200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos		85	0,62	0,23	13,01	53,95
Viso			31,26	14,23	65,68	507,84

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių troškiny su kuskusu		100/100	3,44	8,36	9,15	126,72
Burokėlių salotos su aliejumi		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		50	0,63	4,05	1,52	42,75
Viso			5,01	17,95	16,36	240,16

Valgyklos vedėja D.Prazauskienė

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

3-1 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiša		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su daržovėmis		250		6,09	5,74	21,28	154,78
Pilno grūdo duona		45		3,33	0,72	19,26	104,85
Kiaulienos kepsnys		100		26,88	18,21	8,55	305,67
Virti griikiai		100		6,32	5,08	34,68	206,38
Morkų salotos su aliejumi		50		0,33	5,59	4,30	64,49
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		100		0,90	5,01	1,20	49,36
Vanduo Rasos							
Vaisiai							
Viso				43,85	40,35	89,27	885,53

Kiaulienos maltinukas	Rp.Nr.	Išeiša		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos maltinis		100		16,57	4,92	4,15	166,87
Virti griikiai		100		6,32	5,08	34,68	206,38
Morkų salotos su aliejumi		50		0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60		0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				24,38	19,75	46,34	488,63

Kiaulienos troškiny su kopūstais	Rp.Nr.	Išeiša		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos troškiny		100/100		30,72	20,45	8,78	320,85
Virti griikiai		100		5,38	4,69	49,20	261,01
Morkų salotos		50		0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60		0,71	4,06	1,61	43,49
Agurkas, pomidoras		50		0,45	0,10	1,60	7,00
				31,58	34,96	36,74	574,24
Varškės apkepas	Rp.Nr.	Išeiša		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės apkepas		200		29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas		35		3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuotų vaisių asorti		60		0,30	0,12	9,12	39,60
Viso				32,79	23,28	66,92	576,06

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiša		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virti pilno grūdo makaronai		110/110		8,84	9,36	36,89	273,18
Morkų salotos		50		0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60		0,71	4,06	1,61	43,49
Viso				9,88	19,01	42,80	381,56

Valgyklos vedėja D.Pražauskienė

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-18 metų vaikams

3-2 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiža		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Švž kopūstų sriuba		250		2,00	3,80	9,60	99,55
Pilno grūdo duona		45		3,33	0,72	19,26	104,85
Kepta vištienos file		100		24,50	7,04	8,82	197,05
Virti griikiai		100		6,33	5,67	34,68	211,70
Salotos su pomidorais ir agurkais		60		0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo		200					
Viso				37,29	20,39	76,18	656,67

Vištiena su ryžiais (plovos)	Rp.Nr.	Išeiža		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių troškiny su vištiena		80/160		28,02	8,90	30,28	371,06
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejum		60		0,84	4,89	4,83	63,73
Salotos su pomidorais, agurkais		60		0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
Viso				29,99	16,95	38,93	478,31

Vištienos maltinukas	Rp.Nr.	Išeiža		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Vištienos maltinukas		100		30,20	7,74	4,38	207,59
Virti griikiai		100		6,33	5,67	34,68	211,70
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi		60		0,84	4,89	4,83	63,73
Salotos su pomidorais ir agurkais		60		0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras, agurkas		50		0,45	0,10	1,60	7,00
				38,50	21,46	47,71	526,54
Virti varškėčiai	Rp.Nr.	Išeiža		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virti varškėčiai		200		27,04	13,20	51,75	429,09
Naturalus jogurtas		40		3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos		85		0,62	0,23	13,01	53,95
Viso				31,26	14,23	65,68	507,84

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiža		Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių ir lęšių troškiny		100/100		15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi		60		0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais ir agurkais		60		0,68	3,06	2,22	36,52
Viso				17,02	16,00	38,89	356,85

Valgyklos vedėja D. Prazauskiene

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

3-3 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis		250	2,16	6,56	15,24	121,98
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Troškinta jautiena		85/80	31,58	19,25	4,99	300,25
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		70	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais		60	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			42,05	39,46	64,16	758,64

Troškinti jautienos kukuliai	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Troškinti jautienos kukuliai		100	24,00	9,24	3,99	195,16
Pomidorų ir grietinės padažas		30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		70	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais		60	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo						
Viso			29,45	26,41	29,57	470,88

Kiaulienos suktinukai su sūriu	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos suktinukai su sūriu		100	33,59	23,50	4,29	361,67
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		70	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais		60	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
			31,58	34,96	36,74	574,24
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Blynai		200/40	21,80	14,81	51,37	418,42
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Viso			22,36	15,03	66,35	481,10

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Grikių troškinytis su daržovėmis		100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais		60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais		50	1,60	4,06	6,72	71,92
Viso			11,55	17,98	47,77	401,13

Valgyklos vedėja D.Prazauskiene

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

3-4 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba		250/10	2,16	6,56	15,24	121,98
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Kalakutienos kepinukas		100	21,43	7,91	8,54	191,29
Virtos perlinės kruopos		100	4,00	3,20	30,10	195,40
Troškintos morkos su žirneliais		50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais		60	0,76	3,70	3,92	47,73
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Vanduo						
Viso			33,77	24,82	85,04	715,11

Troškinta kalakutiena su daržovėmis	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Troškinta kalakutiena		75/75	19,26	17,30	4,99	287,26
Virti griikiai		100	7,02	6,35	43,36	206,38
Troškintos morkos su žirneliais		50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais		60	0,76	3,70	3,92	47,73
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			29,13	30,08	60,25	595,23

Kalakutienos maltinukas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kalakutienos maltinukas		100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas		35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti griikiai		100	7,02	6,35	43,36	206,38
Troškintos morkos su žirneliais		50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais		60	0,76	3,70	3,92	47,73
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
			31,58	34,96	36,74	574,24
Lietiniai su bananais	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lietiniai su bananais		150/100	11,41	14,59	75,91	476,08
Natūralus jogurtas		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Viso			14,81	15,39	84,31	530,78

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių troškinytis su bulvėmis		100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Troškintos morkos su žirneliais		50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais		60	0,76	3,70	3,92	47,73
Viso			7,20	14,73	31,48	281,14

Valgyklos vedėja D.Prazauskienė

ŠIAULIŲ "ROMUVOS" GIMNAZIJOS VALGYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

3-5 diena

Nemokamas maitinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Trintų daržovių sriuba		250	2,13	4,99	15,60	109,99
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Žuvies apkepas		135	20,34	11,86	12,09	234,89
Daržovių padažas		20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			30,61	36,23	72,12	724,24

Kepta žuvis	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kepta žuvis		100	19,35	7,99	5,40	173,69
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Viso			23,72	23,20	29,25	411,83

Kepta laišos file	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kepta laiša		100	24,49	20,73	0,18	284,44
Bulvių košė		100	2,22	4,71	14,74	109,15
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras, agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
			31,58	34,96	36,74	574,24
Virti varškėčiai	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
kepti varškėčiai		200	29,25	26,00	79,20	499,38
Natūralus jogurtas		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuotų vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Viso			32,70	26,82	89,12	560,68

Augalinis patiekalas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių troškiny su daržovėmis		110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Burokėlių salotos		70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino salotos su pomidorais		60	0,76	4,86	1,82	51,30
Viso			17,40	19,30	45,90	396,71

Valgyklos vedėja D.Prazauskienė

