Vilniaus raj. Nemenčinės Konstanto Parčevskio gimnazija

• VALGIARAŠTIS

Mokamas maitinimas

3 Savaitė

1 diena

Receptūros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiga	Kcal	Išeiga	Kcal
1-3/28AT1	Šv. kopūstū sriuba	150	89,62	150	89,62
10-5/105T2	Vištienos kumpelių guliašas	110	117,03	160	191,51
3-3/43AT3	Grikių košė	90	168,29	110	213,35
2-1/21A2	Morkų,obuolių ir salierų salotos	90	123,62	150	164,83
35	Paukštienos kepinukas	100	281,91	100	281,1
67	Mielinia blynai	200	683,46	200	683,46
17-102	Vanduo	200	0	200	0
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	43,04
Energetinė vertė:			1506,97		1666,91

3 Savaitė

2 diena

Receptūros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiga	Kcal	Išeiga	Kcal
1-3/34AT1	Burokėlių ir pupelių sriuba	150	108,43	150	108,43
10-3/62T3	Kalakutienos kukulis	90	108,29	100	120,32
3-5/105AT1	Perlinių kruopų košė	70	88,53	7	88,53
2-1/8A2	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos	90	59,93	130	86,56
428/429	Kiaulienos guliašas	110	275,29	110	275,29
84	Kepti varškėčiai	150	406,97	150	406,97
17-102	Vanduo	200	0	200	0
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	43,04
Energetinė vertė:			1090,48		1129,14

3 Savaitė

3 diena

Receptūros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiga	Kcal	Išeiga	Kcal
1-3/21AT2	Žiedinių kopūstų sriuba	150	116,92	150	116,92
11-7/140T2	Netikras kiaulienos zuikis	100	201,56	130	262,02
2-1/5A2	Baltųjų ridikų ir morkų salotos	90	90,8	110	110,97
3-3/50T1	Žalių grikių košė	60	94,1	90	169,38
33	Paukštienos filė	100	253,6	100	253,6
4-3/64T3	Bulvių košė	90	86,41	105,5	105,62
54	Virtų bulvių cepelinai su mįsa	200/50	336,61	200/50	336,61
17-102	Vanduo	200	0	200	0
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	43,04
Energetinė vertė:			1223,04		1398,16

3 Savaitė

4 diena

Receptūros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiga	Kcal	Išeiga	Kcal
1-3/35AT1	Pupelių sriuba	150	135,87	150	135,87
12-7/141t1	Jautenos kukulaičiai	60	128,58	110	235,73
2-3/61A1	Burokėlių salotos su žirneliais	70	74,92	110	117,73
4-3/65AT3	Virtos bulvės	75	63,42	110	93,02
428/429	Kiaulienos guliašas	110	275,29	110	275,29
47	Mieliniai blynai	200	683,46	200	683,46
34	Kepta paukštienos šlaunelė	130	271,77	130	271,77
17-102	Vanduo	200	0	200	0
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	43,04
Energetinė vertė:			1676,35		1855,91

3 Savaitė

5 diena

Receptūros Nr.	Patiekalas	Kiekis (g) 6-10 m		Kiekis (g) nuo 11 m.	
		Išeiga	Kcal	Išeiga	Kcal
1-3/42AT1	Raudonųjų lęšių sriuba	150	209,95	150	209,95
9-7146T2	Žuvies maltiniai	100	165,85	145	240,48
2-1/6A3	Pekino kopūstų ,porų ir pomidorų salotos	110	73,54	130	86,91
Gr011	Pilno grūdo makaronai	100	199,05	120	238,86
46	Lašišos kepsnys	100	332,64	100	332,64
47	Bulvių plokštainis su paukštiena	200/50	244,8	200/50	244,88
35	Paukštienos kepinukas	100	281,91	100	281,91
4-3/64T3	Bulvių košė	90	86,41	105,5	105,62
12	Kepsnys kmynelis	100	401,38	100	401,38
17-102	Vanduo	200	0	200	0
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	40	43,04
Energetinė vertė:			2038,57		2185,67