

**RADVILIŠKIO RAJONO
BAISOGALOS MOKYKLA_DARŽELIS**

**PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI
7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS
(NEMOKAMO MAITINIMO)**

(15 dienų)

2022-2023 m.m.

Istaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 17.30

Radviliškio raj. Baisogalos mokyklos – darželio
Nemokamo maitinimo vaikų perspektyvinis
valgiaraštis
2022-2023 m. m
2022 09 01



Direktorė
Aušra Krugelienė

Baisogalos mokykla darželis nemokamas maitinimas 2022 09 01 1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp	Svoris	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Koloringumas
Pirmadienis	Nr.					
Vanduo						
Šv. kopūstų sriuba su bulv.griet.	6S	250	2,16	8,31	8,87	110,05
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kepsnys T	15A	82,5	20,34	14,26	1,68	214,53
Grikių košė	7G	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Mar. agurkai	38S	100	0,3	0,2	2,3	11,0
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
			25,34	26,34	87,51	642,66
Antradienis						592,95
Vanduo						
Perlinių kr.sriuba su bulv.griet.	24S	250	2,84	8,53	19,36	157,49
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jautienos-kiaulienos maltinis T	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,3
Bulvės	1G	40	0,86	0,5	7,65	34,08
Morkų, salotos su česnakais	11S	50	0,43	0,09	3,7	13,18
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,5
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Trečiadienis			22,79	24,94	78,26	549,59
Vanduo						
Burokėlių sriuba su bulv.griet.	1S	250	2,6	8,24	18,1	150,12
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepta paukštinės filė T	30A	75	18,33	12,5	0,51	190,29
Viso grūdo makaronai	8G	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų sal.agurk,pomid,porai	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
			28,27	29,48	71,12	643,64
Ketvirtadienis						
Vanduo						
Agurkų sr. su perlinėmis kruop.	12S	250	2,7	6,05	10,69	120,25
Viso grūdo duona	2Š	20	1,48	0,33	8,53	43,04
Virtų bulvių blynai su mėsa T	53A	200	16,85	14,98	50,89	401,44
Sviesto-grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56,0
			12,18	24,58	63,00	769,14
Penktadienis						
Vanduo						
Daržovių sriuba	13S	250	2,75	8,26	16,36	143,75
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas žuvies kepsnys T	42A	75	15,4	8,91	8,19	174,05
Bulvių košė	2Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos	17S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
			24,85	29,48	78,37	649,30
			122,89	145,06	390,82	3204,62

Radviliškio raj. Baisogalos mokyklos – darželio
 Nemokamo maitinimo vaikų perspektyvinis
 valgiaraštis
 2022-2023 m. m
 2022 09 01



Direktorė
 Aušra Krugeliene

Baisogalos mokykla darželis nemokamas maitinimas 2022 09 01 2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp	Svoris	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kaloringumas
Pirmadienis	Nr.					
Vanduo						
Burokėlių sriuba su pupel bulv.	2S	250	4,72	8,39	23,04	175,03
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos maltinukai T	28A	75	13,75	10,28	14,01	201,26
Bulvės	G1	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Špinatų salotos	S55	50	0,69	4,92	1,81	51,36
Šv. pomidoras	S37	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Antradienis						633,79
Vanduo						
Žiedinių kopūstų sriuba su bulv.	20S	250	2,68	8,29	114,35	134,70
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Trošk. kalakutiena T	29A	75/30	21,12	9,58	5,17	187,48
Virti lęšiai	1G	50	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos kop,agur,pomid,morkos						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
			33,19	19,08	170,0	556,11
Trečiadienis						
Vanduo						
Žirnių sriuba su bulvėmis	17S	250	6,23	8,44	24,22	187,30
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepta lašišos filė T	37A	75	19,58	16,5	1,26	230,6
Biri ryžių kruopų košė	5G	50	1,67	2,08	14,42	85,30
Morkų salotos su česnakais	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Vaisiai		50	0,38	0,15	6,97	28
			32,83	41,96	63,14	690,09
Ketvirtadienis						
Vanduo						
Pieniška viso gr..makaronų sr.	27S	250	7,29	7,9	17,77	175,2
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,33	8,53	43,04
Bulvių plokštainis	46A	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Sviesto-grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Vaisiai		50	0,38	0,15	6,97	28,0
			29,03	26,71	57,23	760,64
Penktadienis						
Vanduo						
Perlinių kruopų sriuba su bulv.	24S	250	2,84	8,51	19,36	157,49
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkepti kotletai su sūriu T	23A	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Bulvių košė	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkai	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
			24,11	24,94	84,77	655,40
						3296,03

Radviliškio raj. Baisogalos mokyklos – darželio
Nemokamo maitinimo vaikų perspektyvinis
valgiaraštis
2022-2023 m. m
2022 09 01



Direktore
Aušra Krugelienė

Baisogalos mokykla darželis nemokamas maitinimas 2022 09 01

Patiekalo pavadinimas	Rp	Svoris	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Koloringumas
Pirmadienis	Nr.					
Vanduo						
Burokėlių su pupel.kopūs. griet.	3S	250	3,94	5,39	15,72	113,72
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos troškiny su pad. T	1A	75/45	29,81	16,96	5,05	357,69
Bulvių košė	3G	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Kopūstų salotos	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Vaisiai		50	0,38	0,15	6,97	56
			40,03	38,82	50,6	726,17
Antradienis						
Vanduo						
Lęšių per. kr.sr. su bulv.griet.	24S	250	6,45	8,61	24,54	159,32
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jautienos kepsnys T	15A	75	15,18	12,29	8,50	207,72
Virti pilno grūdo makaronai	8G	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Šv. pomidorai	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Mar. agurkai	38S	50	0,15	0,1	1,15	5,5
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,87	112,0
			28,17	24,64	83,81	619,25
Trečiadienis						
Vanduo						
Žal.žirnelių sriuba su bulv.griet.	17S	250	2,98	8,23	16,62	143,25
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies maltinis T	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Bulvių košė	3G	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Burokėlių sal,mar.agurkai,pupel	21S	50	1,66	3,82	6,45	61,75
Pomidoras	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,87	112,0
			22,15	22,36	81,34	586,28
Ketvirtadienis						
Vanduo						
Kopūstų sriuba su bulvėmis	7S	250	2,62	8,31	14,74	136,43
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,33	8,53	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės T	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių kr. košė	5G	50	1,67	2,08	14,42	85,30
Morkų sal su česnakais	11S	100	1,16	3,43	27,87	115,85
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,87	112,0
			31,37	30,81	66,25	630,49
Penktadienis						
Vanduo						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1S	250	2,60	8,24	18,10	150,12
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43 04
Varškės apkepas T	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Trinti kons. vaisiai	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Jog. grietinė		20	0,68	2,0	0,84	24,00
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,0
			29,25	27,01	87,9	692,67
			142,59	144,16	391,64	3336,02