

PANEVĖŽIO RAIMUNDO SARGŪNO SPORTO GIMNAZIJA

Liepų al. 2, 35141 Panevėžys

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

21 DIENOS VALGIARAŠTIS

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 21.00 val.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Avižinių kruopų košė bananais(T)	8Gar	100/55	0,21	8,48	3,82	42,66	235,00
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Vaisiai (bananai)	007	150	0,22	1,80	0,45	34,65	145,50
		Iš viso:	1,46	18,56	8,88	130,19	677,66

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba su grietine	20Sr	150	0,18	1,41	6,97	10,90	107,42
Vištienos filė kepsnys (T)	1K	150	1,16	47,12	13,79	0,24	316,18
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	50	0,32	0,47	3,40	1,54	259,25
Virti ryžiai (T) (A)	13Gar	100	0,05	3,14	0,14	27,31	127,00
Kopūstų, morkų ir agurkų salotos (T) (A)	1S	100	0,11	1,21	2,21	7,16	45,10
Kepti varškėčiai (T)	80K	150	0,67	26,75	29,29	29,52	400,50
Grietinė	601	20	0,08	0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė	447	20	0,08	0,06	0,06	12,66	51,60
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,75
Šviesi duona	506	20	0,04	1,74	1,62	8,60	58,00
		Iš viso:	2,71	82,37	63,48	103,53	1443,40

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Saldi bandelė "Eglutė" su varške	523	1/70	0,42	8,19	6,23	33,32	223,30
Vaisiai (kriaušės)	021	75	0,08	0,30	0,23	10,05	39,00
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
		Iš viso:	0,65	14,49	8,46	271,37	362,30

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Mėsos kukuliai su grietine ir pomidorų padažu	17K	150/45	0,94	9,46	27,68	5,17	475,00
Keptos bulvės (T) (A)	3Gar	150	0,11	4,00	3,20	36,56	188,34
Paprikos	28	50	0,15	0,65	0,25	3,30	14,50
Agurkai	001	50	0,10	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,75
		Iš viso:	1,32	14,51	31,23	51,17	703,09

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Užkandis su dešrele ir sūriu	517	1/130	0,77	13,20	14,40	33,60	362,40
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Sūrio lazdelė	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
		Iš viso:	1,16	28,01	23,26	261,60	560,08

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



I savaitė, antradienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Natūrali kiaušieninė, pomidorų padažas	18K	120/30	0,60	15,32	24,17	8,32	310,55
Marinuoti agurkai	023	30	0,05	0,15	0,00	1,20	5,70
Skrebutis su tepamu sūreliu	6Kt	40/40	0,45	3,83	3,19	22,08	134,96
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sūrio lazdelė	617	2/20	0,48	17,62	13,73	0,00	195,36
Iš viso:			1,61	36,95	41,12	37,23	668,48

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis (A)	29Sr	150	0,06	0,81	3,10	10,42	75,01
Grietinė	601	10	0,04	0,24	3,00	0,31	29,00
Natūralus kiaulienos kotletas (T)	20K	150	0,96	36,49	28,13	0,08	398,00
Sviesto-grietinės padažas (T)	11Pa	50	0,32	0,47	3,40	1,54	259,25
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	150	0,08	3,09	0,15	28,27	126,65
Salotos su morkomis ir paprika (T) (A)	5Sa	100	0,31	1,08	6,27	6,31	78,00
Varškės apkepas (T)	81K	150	0,61	18,03	16,20	19,70	348,00
Uogienė	447	30	0,11	0,09	0,09	18,99	20,00
Grietinė	601	30	0,12	0,72	9,00	0,93	88,00
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Iš viso:			2,63	61,01	69,35	91,53	1441,66

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Marmurinis keksiukas	516	1/70	0,45	4,795	16,268	29,078	282,10
Vaisiai (kriaušės)	021	125	0,14	0,50	0,38	16,75	65,00
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			0,74	11,30	18,64	273,83	447,10

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kepti vištienos gabaliukai (T)	4K	150	1,20	46,26	13,82	5,22	325,68
Pomidorų padažas	436	10	0,02	0,18	0,05	2,48	11,20
Perlinių kruopų košė (T) (A)	12Gar	100	0,03	3,23	0,59	24,82	111,00
Salotos su agurkais ir svogūnų laiškais (T) (A)	3Sa	100	0,42	1,42	18,08	3,95	177,81
Iš viso:			1,67	51,09	32,54	36,47	625,69

Naktiepiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Pyragėlis su Ricotta sūrio įdaru	518	1/85	0,50	6,46	15,73	43,44	344,25
Iš viso:			0,65	12,46	17,73	271,44	444,25

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



I savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su pienu (A)	20Gar	150	0,09	5,48	2,39	26,78	150,81
Sumuštiniai su virta dešra ir sūriu	1-2Kt	2/80	0,80	23,16	42,50	11,14	521,66
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Jogurtas	605	1/125	0,39	3,63	3,13	10,00	82,81
Sūrio lazdelė	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Iš viso:			1,55	41,10	54,90	53,55	874,87

Pietūs 11.30-14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(A)	20Sr	150	0,09	1,13	3,11	7,25	59,36
Grietinė	601	10	0,04	0,24	3,00	0,31	29,00
Kiaulienos guliašas	10K	150/30	1,17	43,46	33,67	10,28	518,30
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	150	0,08	3,09	0,15	28,27	126,65
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (T) (A)	2S	100	0,13	2,24	6,14	11,68	94,00
Lietiniai blynėliai su varškės įdaru	49K	70/65	0,38	14,79	24,21	24,38	371,44
Uogų užpilas	10Pa	30	0,24	0,09	0,09	18,99	77,40
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			2,14	65,04	70,37	101,17	1276,15

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bandelė lazdelė su dešrele	525	1/120	0,90	14,28	13,08	46,08	362,88
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Vaisiai (bananai)	007	120	0,17	1,44	0,36	27,72	116,40
Iš viso:			1,22	21,72	15,44	301,80	579,28

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vištienos maltinis	57K	150	0,91	36,88	2,26	4,61	185,00
Baltas padažas	12Pa	30	0,04	1,09	1,92	2,45	31,46
Ryžiai (T) (A)	13Gar	150	0,07	4,71	0,21	40,97	190,64
Salotos su agurkais ir cukinija (T) (A)	8Sa	100	0,34	1,13	6,24	4,02	82,00
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,39	43,83	10,67	57,67	511,00

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisius (mandarinai)	022	110	0,17	0,88	0,22	2,53	12,10
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Varškės sūrelis	610	1/100	0,68	13,00	7,50	18,40	162,00
Iš viso:			1,00	19,88	9,72	248,93	274,10

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (T)	3Kt	2/40	0,35	10,18	9,69	0,58	130,00
Majonezas	424	30	0,10	0,84	20,10	0,78	125,00
Sviestas	613	10	0,09	0,07	8,20	0,08	74,40
Sumuštinų duona	528	40	0,18	2,92	1,40	21,68	113,60
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (avižiniai žiedeliai)	5Kt	200/75	0,62	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,37	22,29	44,00	76,00	740,16

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Šiupininė sriuba su vištiena	29Sr	150	0,16	5,07	6,49	6,18	102,30
Grietinė	601	10	0,04	0,24	3,00	0,31	29,00
Bulvių plokštainis	25-1K	200	0,25	19,25	25,26	36,56	446,41
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	55	0,35	0,51	3,74	1,69	285,18
Kalakutienos ir daržovių troškiny	70K	120/120	1,36	33,16	18,29	7,20	372,91
Makaronai su sviestu (T)	6Gar	150/7,5	0,15	6,21	6,32	43,27	260,43
Marinuoti agurkai	023	50	0,08	0,25	0,00	2,00	9,50
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Duona ruginė	504	20	0,04	2,40	2,80	9,00	77,60
Iš viso:			2,45	67,08	65,90	111,19	1603,08

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Pyragėlis su Ricotta sūrio įdaru	518	1/85	0,50	6,46	15,73	43,44	344,25
Vaisių sultys	201	250	0,19	7,50	2,50	285,00	125,00
Vaisius (mandarinai)	022	140	0,22	1,12	0,28	3,22	15,40
Iš viso:			0,91	15,08	18,51	331,66	484,65

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virti makaronai su kiauliena ir sūriu	15K	300/55/15	0,90	33,13	46,31	93,22	933,08
Agurkai	032	55	0,11	0,44	0,11	1,27	6,05
Paprikos	28	50	0,15	0,65	0,25	3,30	14,50
Pomidorai	031	55	0,11	0,55	0,11	2,26	9,35
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,30	34,80	46,81	105,67	984,89

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Itališka apkepėlė trys sūriai	527	1/100	0,73	4,60	12,48	31,20	330,00
Jogurtas	605	1/125	0,39	3,63	3,13	10,00	82,81
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			1,27	14,23	17,61	269,20	512,81

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, penktadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Dešrelės su pomidorų padažu	14K	150/30	0,63	10,89	41,10	8,79	447,60
Troškintos daržovės (T) (A)	15Gar	100	0,27	2,67	5,27	7,61	74,00
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)	12-2Gar	100/10	0,07	3,31	8,79	24,90	184,95
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Grūdėta varškė su uogomis	603	1/150	1,05	11,40	9,30	22,65	219,00
Iš viso:			2,03	28,27	64,46	63,94	925,56

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (A) (T)	3Sr	150	0,11	1,46	6,30	11,68	106,00
Kiaulienos sprandinės šašlykas su pomidorų padažu (T)	78K	150/45	1,39	21,66	56,32	12,17	854,00
Virti ryžiai (T) (A)	13Gar	100	0,05	3,14	0,14	27,31	165,22
Marinuoti svogūnai	25Sa	10	0,02	0,25	0,69	5,24	10,36
Agurkai	032	85	0,16	0,68	0,17	1,96	9,35
Pomidorai	031	80	0,16	0,80	0,16	3,28	13,60
Varškės ir morkų apkepas (T)	84K	100	0,38	9,89	12,45	11,68	269,00
Uogienė	447	30	0,11	0,09	0,09	18,99	77,40
Grietinė	601	30	0,12	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso:			2,52	38,68	85,32	98,22	1612,58

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Vaisiai (kriaušės)	021	110	0,12	0,44	0,33	14,74	57,20
Pyragėlis „Lankelis“ su bananų skonio įdaru	509	1/110	0,57	4,14	15,30	32,40	285,30
Iš viso:			0,84	4,14	15,30	32,40	285,30

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kepta žuvis	92K	150	1,32	32,33	12,12	5,98	261,00
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	200	0,11	4,12	0,21	37,70	168,86
Žaliųjų žirnelių salotos	9S	100	0,24	4,01	3,45	14,04	86,65
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,70	40,49	15,80	63,34	538,42

Naktiepiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisiai (bananai)	007	145	0,21	1,74	0,44	33,50	140,65
Iš viso:			0,21	1,74	0,44	33,50	140,65

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimondo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, šeštadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Omlėtas su dešrelėmis, pomidorų padažu	9K	120/57/30	0,90	21,10	41,59	15,85	521,32
Paprikos	28	65	0,20	0,85	0,33	4,29	18,85
Skrebutis su tepamu sūreliu	6Kt	40/40	0,45	3,83	3,19	22,08	134,96
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso:			1,57	25,77	45,11	47,21	694,88

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Perlinių kruopų pomidorinė sriuba (A)	8Sr	150	0,11	1,80	3,36	11,87	78,76
Kiaulienos sprandinės kepsnys (T)	72K	130	1,18	31,28	62,92	3,44	591,50
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	150	0,07	3,09	0,15	28,27	84,00
Morkų ir česnakų salotos	11Sa	100	0,14	1,49	6,90	9,26	95,70
Lietiniai su varškės įdaru	49K	70/70	0,40	14,79	24,21	24,38	348,00
Uogų užpilas	10Pa	50	0,40	0,36	0,28	8,15	31,85
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Iš viso:			2,32	52,80	97,81	90,36	1249,57

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bandelė lazdelė su dešrele	525	1/120	0,90	14,28	13,08	46,08	362,88
Vaisius (obuoliai)	027	100	0,06	0,00	0,00	0,00	53,00
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			1,11	20,28	15,08	274,08	515,88

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vištienos plovai	3K	150/150	1,20	19,50	25,50	25,50	255,00
Marinuoti agurkai	023	60	0,10	0,30	0,00	2,40	11,40
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Iš viso:			1,32	19,80	25,50	32,89	286,16

Naktiepiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Sviestinis kruasanas	511	1/70	0,45	6,30	14,00	37,10	302,40
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Jogurtas	605	1/125	0,39	3,63	3,13	10,00	82,81
Iš viso:			0,99	15,93	19,13	275,10	485,21

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
Panėvėžio Raimundo Sargūno
sporto gimnazijos direktorė
Asta Sakalauskienė

I savaitė, sekmadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kepti varškėčiai	80K	150	0,59	26,75	29,29	29,52	534,00
Uogienė	447	30	0,11	0,09	0,09	18,99	77,40
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (avižiniai žiedeliai)	5Kt	200/75	0,62	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,35	35,12	33,99	101,39	908,56

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (T) (A)	3Sr	150	0,08	0,76	8,30	6,58	86,00
Vištienos filė kepsnys (T)	1K	150	1,16	47,12	13,79	1,20	316,18
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	50	0,32	0,47	3,40	1,54	259,25
Avižinių kruopų košė (T) (A)	29Gar	150	0,06	8,37	3,42	32,82	192,56
Agurkų ir ridikėlių salotos	26Sa	150	0,51	1,79	4,74	4,61	63,03
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			2,14	58,49	33,64	46,74	917,02

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisius (apelsinai)	003	105	0,18	0,84	0,21	11,55	45,15
Vaisių sultys	201	250	0,19	7,50	2,50	285,00	125,00
Itališka apkepėlė trys sūriai	527	1/100	0,73	4,60	12,48	31,20	330,00
Iš viso:			1,10	12,94	15,19	327,75	500,15

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Žemaičių blynai	23K	200	0,43	14,44	18,97	50,63	424,18
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	40	0,26	0,37	2,72	1,23	228,00
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			0,72	14,84	21,72	57,49	674,09

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisių sultys	201	250	0,19	7,50	2,50	285,00	125,00
Pieno gėrimas	608	450	1,80	12,80	9,20	36,00	280,00
Iš viso:			1,99	20,30	11,70	321,00	405,00

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.