

UAB "Čarlina"

VALGIARAŠTIS
SPORTININKAMS

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Pirma diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
23sr	Charčio sriuba	Tausojantis	250	1,90	5,50	18,80	125,00
10a	Kiaulienos šašlykas(k.mentė)	Tausojantis	100/30	11,93	24,66	6,60	291,91
5gar	Virti ryžiai	Tausojantis	150	4,27	7,80	46,08	261,13
8s	Kopūstų-pomidorų-morkų salotos	Augalinis	100	1,20	6,70	7,00	82,70
67a	Mieliniai blynai(konvekciniėje)	Tausojantis	100	7,94	18,17	38,00	341,43
	Natūralus jogurtas 3,5%	Tausojantis	50	1,75	1,75	1,25	28,00
	Vaisiai	Augalinis	135	2,03	0,84	37,63	151,20
4-8/163	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis	Augalinis	200	4,67	11,90	40,88	289,38
	Geriamas vanduo su citrina		400				
	Viso (pietūs):			35,69	77,32	196,24	1570,75

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Antra diena

...sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
1s	Burokėlių sriuba su bulvėmis	Tausojantis	250	2,23	8,13	18,32	121,57
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
12a	Nugarinės kepsnys "Sandra"	Tausojantis	100/10/4	28,54	40,98	2,74	489,74
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	150	3,38	5,69	24,29	160,14
43,44s	Agurkai, pomidorai, paprikos	Tausojantis	150	1,55	0,45	5,20	28,50
56a	Žemaičių blynai	Tausojantis	100	7,13	9,46	25,05	210,59
	Vaisiai	Augalinis	135	2,03	0,84	37,63	151,20
3k	Bandelė su cinamonu		75	6,31	15,96	44,65	339,99
	Geriamas vanduo su citrina		400				
Viso (pietūs):				51,41	84,51	158,42	1508,13

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Trečia diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
16sr	Pupelių sriuba su bulvėmis	Tausojantis	250	5,92	5,43	23,78	152,40
31a	Kepta vištienos krūtinėlė	Tausojantis	100	24,52	14,46	7,17	255,52
8g	Virti makaronai	Tausojantis	150	6,20	5,12	43,25	249,27
29s	Karališkos salotos su agurkais	Augalinis	100	2,50	12,83	18,13	190,60
90a	Omletas su dešrele	Tausojantis	120/4	7,83	25,27	6,83	308,02
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
10pap	Bulvių-morkų ir žirnių troškiny	Augalinis	250	10,58	7,00	49,99	284,56
	Geriamas vanduo su citr.vaisiais		400				
Viso (pietūs):				59,58	70,95	186,78	1591,57

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Ketvirta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
6sr	Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis	Tausojantis	250	2,22	5,23	13,87	103,58
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
3a	Plovas su kiauliena(k.mentė)	Tausojantis	150/150	45,86	38,99	42,60	693,17
21s	Daržovių mišrainė (burokėliai,morkos,bulvės,ag.)	Tausojantis	150	4,86	13,00	18,55	199,80
4-8-161	Orkaitėje kepti morkų-kopūstų kotletai	Tausojantis	150	7,46	2,75	40,42	216,23
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
16š	Virti kiaušiniai su majonezu	Tausojantis	100	10,08	15,86	2,26	192,40
	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		400				
Viso (pietūs):				72,75	79,67	155,87	1562,78

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:

Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Penkta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
25sr	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	250	5,87	5,88	21,32	172,40
38a	Kepta menkė	Tausojantis	100	19,98	12,53	3,32	206,22
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	150	3,38	5,69	8,53	160,14
17s	Burokėlių salotos su ž.žirneliais	Tausojantis	150	3,93	58,50	18,81	185,86
14pap	Apkepti makaronai su varške	Tausojantis	200(74)	18,70	15,92	42,94	394,54
9g	Morkų ir žalių žirnelių troškiny	Tausojantis	220	2,48	21,79	10,27	211,37
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citrina		400				
	Viso (pietūs):			56,37	121,15	142,82	1481,73

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Šešta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
9sr	Raugintų kopūstų sriuba	Tausojantis	250	2,27	8,37	16,38	153,35
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
34a	Vištiena ant iešmo(šašlykas)	Tausojantis	100/60	32,48	14,87	13,59	309,40
7g	Biri grikių kr.košė	Tausojantis	150	9,75	8,22	49,91	304,32
4s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Tausojantis	100	1,15	3,47	7,89	61,20
55/108A	Avinžirnių troškiny su ž.žirneliais,pomidorais ir imbier	Tausojantis	300	19,20	26,70	60,96	416,20
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citrina		400				
	Viso (pietūs):			67,12	65,47	186,90	1402,07

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Septinta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
16sr	Žirnių sriuba su bulvėmis	Tausojantis	250	4,17	5,37	23,67	154,40
1a	Kalakutienos guliašas	Tausojantis	100/60	28,17	18,26	7,09	301,33
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	150	3,38	5,69	24,29	160,14
12gar	Troškintos daržovės(garuose)	Tausojantis	150	4,44	5,64	10,17	109,85
75a	Lietiniai su bananais	Tausojantis	150/75	12,06	14,30	73,96	464,97
	Grietinė		30	0,72	9,00	1,62	19,20
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		400	5,00			
3k	Bandelė su cinamonu	Tausojantis	50	4,21	10,64	29,76	226,66
	Viso (pietūs):			64,18	69,74	208,19	1587,75

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Aštunta diena

sportininkams

pietūs 11:45



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
9sr	Rūgštynių arba špinatų sriuba	Tausojantis	250	1,79	5,36	15,77	114,22
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
31a	Kepta vištienos krūtinėlė	Tausojantis	100	24,52	14,46	7,17	255,52
5gar	Virti ryžiai	Tausojantis	150	4,27	7,80	46,08	261,13
23s	Pekino kopūstų salotos su agurkais	Tausojantis	150	1,95	15,40	5,82	158,73
76a	Kaimiškas blynas su varške(konvekciniėje)	Tausojantis	150	20,38	26,14	30,09	435,14
	Natūralus jogurtas 3,5%	Tausojantis	50	1,75	1,75	1,25	28,00
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		400				
Viso (pietūs):				56,93	74,75	144,35	1410,34

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Devinta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
24s	Pieniška daržovių sriuba	Tausojantis	250	6,92	7,90	11,28	238,83
11a	Trakų suktinukai(nugarinė)	Tausojantis	100	22,97	22,87	7,47	324,57
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	150	3,38	5,69	24,29	160,14
8s	Kopūstų salotos su obuoliais ir morkomis	Tausojantis	150	1,82	10,00	8,51	123,99
3-8/160	Orkaitėje kepti grikių ir daržovių maltinukai	Tausojantis	200	8,26	7,80	49,32	300,56
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citr.vaisiais		400				
6k	Bandelė su dešrele	Tausojantis	50	4,64	11,91	20,33	204,16
Viso (pietūs):				50,02	67,01	158,83	1503,45

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Dešimta diena

sportininkams

pietūs 11:45



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
16s	Daržovių sriuba	Tausojantis	250	2,13	5,28	17,48	119,80
	Grietinė		10	24,00	3,00	0,31	29,30
39a	Lydekos kepsnys	Tausojantis	100	19,62	13,09	4,50	212,86
8gar	Virti makaronai	Tausojantis	150	6,20	5,12	43,25	249,27
12s	Morkų-obuolių salotos	Tausojantis	150	1,20	10,11	15,57	150,60
4-7/147	Garuose kepti burokėliai su sulėgražom	Tausojantis	100	48,23	8,33	10,05	497,13
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citrina		400				
Viso (pietūs):				103,41	45,77	128,79	1410,16

UAB "Čarlina" direktorė

Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

sportininkams

pietūs 11:45

UAB "Čarlina" direktorė

Fabijoniškių gimnazijos di

Linus Janulio

Linas Janulionis

sportininkams

pietūs 11:45

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Trylikta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
12s	Daržovių sriuba	Tausojantis	250	2,59	8,19	15,79	140,20
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
1a	Vištienos guliašas (Filė)	Tausojantis	100/60	34,00	14,37	7,09	290,21
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	150	3,38	5,69	24,29	160,14
16s	Burokėlių salotos	Augalinis	150	2,36	21,15	16,65	250,58
70a	Lietiniai su varške	Tausojantis	150/75	26,17	22,56	65,50	564,74
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
				5,00			
Viso (pietūs):				75,77	75,80	167,49	1563,47

UAB "Čarlina" direktorė

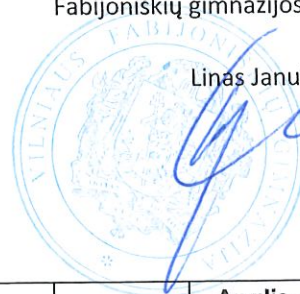
Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Keturiolikta diena

sportininkams

pietūs 11:45



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
11sr	Agurkinė sriuba	Tausojantis	250	2,89	8,27	18,95	156,50
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
35a	Kalakutienos pjausnys	Tausojantis	100	17,77	30,36	7,17	369,87
8gar	Virti makaronai	Tausojantis	150	6,20	5,12	43,25	249,27
3s	Kopūstų ir agurkų salotos	Augalinis	150	2,01	13,82	9,66	161,19
87a	Varškės spygliukai	Tausojantis	200	24,01	13,38	42,14	386,17
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
	Geriamas vanduo su citr.vaisiais		400				
Viso (pietūs):				55,15	74,79	159,34	1480,60

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

Penkiolikta diena

sportininkams

pietūs 11:45

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIETŪS:							
2sr	Burokėlių sriuba su pupelėmis	Tausojantis	250	4,59	8,32	23,67	176,17
	Grietinė		10	0,24	3,00	0,54	6,40
43a	Lydekos pjausnys	Tausojantis	100	14,67	41,41	8,47	462,31
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	150	3,38	5,69	24,29	160,14
4s	Kopūstų salotos su obuoliais ir morkomis	Augalinis	150	1,73	5,21	11,84	91,80
4-3/63A	Virtų bulvių kukuliai su ciberžole	Augalinis	250	5,07	0,45	0,77	335,43
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
9š	Apkepti sumuštiniai		35	5,20	8,54	10,95	138,66
	Geriamas vanduo su citrina		400				
Viso (pietūs):				36,91	73,46	118,16	1522,11

UAB "Čarlina" direktorė