

2018 m. vasaris

1 savaitė

5-8kl. mokinių (11m. ir vyresnių) pietų valgiaraštis

Pirmadienis

Pietauja 11.35val

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Rūgštynių sriuba su grietine	SR-279	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos-jautienos maltinis	A-23	100	20,54	19,92	6,04	282,60
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	GAR-112	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	100	1,30	9,78	5,72	107,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			30,80	44,33	65,83	759,61

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Kopūstų sriuba su grietine	SR-276	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Vištienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	NJ-67	260	18,87	19,03	23,94	339,82
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid. (al.)	SAL-141	100	1,08	9,78	3,96	101,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			24,63	37,55	54,87	638,58

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Pupelių sriuba	SR-283	250	5,81	5,41	22,92	149,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Plovas su kiauliena (tausojantis)	A-3	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Burokėlių salotos	SAL-155	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Vanduo		50	-	-	-	-
Iš viso:			39,36	39,25	69,34	760,85

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Barščių sriuba pupelėmis ir grietine	SR-272	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Mėsos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	NJ-61	90	14,32	17,18	7,84	263,62
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-110	100	1,15	0,47	17,03	80,60
Morkų – obuolių salotos	GAR-111	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			24,84	31,15	89,00	741,67

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	SR-289	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Varškės apkepas (tausojantis)	A-85	200	29,91	18,17	29,67	405,22
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,5	0,90	11,10	107,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			34,46	27,94	68,54	713,37

2 savaitė
Pirmadienis

5-8kl. mokinių (11m. ir vyresnių) pietų valgiaraštis

Pietauja 11.35val

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Pupelių sriuba	SR-283	250	5,81	5,41	22,92	149,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Troškintas kiaulienos-jautienos maltinukas (tausojantis)	NJ-57	80	12,00	15,00	4,11	199,70
Grikių kruopų košė (tausojantis)	GAR-113	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	100	1,30	9,78	5,72	107,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			52,77	36,17	78,81	723,76

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Barščių sriuba su grietine	SR-271	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Vištienos maltinis (tausojantis)	NJ-70	80	9,35	14,39	6,32	193,88
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-111	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid. (al.)	SAL-141	100	1,08	9,78	3,96	101,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			17,68	37,52	69,36	667,31

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	SR-278	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	A-3	100/100	29,56	21,82	28,40	420,95
Burokėlių salotos	SAL-155	100	1,52	14,70	10,44	169,67
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			35,26	45,14	64,97	785,83

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	SR-289	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos–daržovių troškiny (tausojantis)	A-2	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
Morkų, obuolių, porų salotos (al.)	SAL-153	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			34,99	35,06	53,67	654,74

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Žirnių sriuba	SR-283	250	5,73	5,35	22,54	151,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	NJ-40	200	28,60	17,72	26,56	364,06
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			37,05	24,47	73,00	687,00

3 savaitė
Pirmadienis

5-8kl. mokinių (11m. ir vyresnių) pietų valgiaraštis

Pietauja 11.35val

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Kopūstų sriuba su grietine	SR-276	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A-1	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Grikių kruopų košė (tausojantis)	GAR-113	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	100	1,30	9,78	5,72	107,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			33,92	40,83	70,96	764,51

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Barščių sriuba su grietine	SR-271	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Virta dešrelė (tausojantis)	A-39	75	5,38	21,29	0,63	215,28
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-110	100	1,15	0,47	17,03	80,60
Burokėlių salotos	SAL-155	100	1,52	14,70	10,44	169,67
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			12,74	45,13	59,52	681,02

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Žirnių sriuba	SR-283	250	5,73	5,35	22,54	151,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Vištienos maltinis (tausojantis)	NJ-70	80	9,35	14,39	6,32	193,88
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-111	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Morkų, obuolių, porų salotos (al.)	SAL-153	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			20,87	31,64	78,87	663,46

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	SR-289	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kalakutienos –daržovių troškiny (tausojantis)	A-2	100/100	28,92	15,29	16,76	315,47
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid.(al.)	SAL-141	100	1,30	4,89	3,96	101,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			34,27	29,05	48,49	617,86

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Daržovių sriuba su grietine	SR-281	250/10	2,92	8,25	14,33	139,80
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos šnicelis	A-10	100	21,16	19,52	8,47	305,79
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	MAK-1	50	7,00	1,10	37,20	216,50
Pekino kopūstų salotos su agurkais (al.)	SAL-162	100	1,08	9,86	4,42	104,08
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			34,38	39,22	77,22	830,77