

2018 m. vasaris

1 savaitė
Pirmadienis

Pradinių klasių mokinių (7-10m.) pusryčių valgiaraštis
Pusryčiauja 8,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis)	A-105	200	7,80	3,73	31,96	196,80
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			8,61	4,06	48,54	262,97

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Sklindžiai su obuoliais	A-78	100	7,21	12,94	37,10	288,77
Uogienė	PAD-133	15	0,05	-	10,64	40,65
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			7,76	12,97	50,38	339,59

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	A-95	200	9,70	4,05	39,55	230,50
Kakava su pienu	G-257	200	4,24	3,35	19,21	76,60
Iš viso:			13,94	7,40	58,76	307,10

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Omletas	A-90	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	Š.U-206	15/5/10	5,38	7,51	12,25	134,58
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			13,16	19,58	19,28	301,52

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Manų košė su razinomis (tausojantis)	A-97	200	7,29	2,61	47,41	242,80
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Kakava su pienu	G-257	200	4,24	3,35	19,21	76,6
Iš viso:			12,29	6,26	80,56	375,40

2 savaitė
Pirmadienis

Pradinių klasių mokinių (7-10m.) pusryčių valgiaraštis
Pusryčiauja 8,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis)	A-105	200	7,80	3,73	31,96	196,80
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			8,61	4,06	48,54	262,97

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	A-95	200	9,70	4,05	39,55	230,50
Kakava su pienu	G-257	200	4,24	3,35	19,21	76,60
Iš viso:			13,94	7,40	58,76	307,10

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Omletas su sūriu	A-92	88	11,72	15,12	4,40	200,35
Sumuštinis su sviestu	Š.U-204	15/5	1,22	4,81	7,83	78,60
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			16,12	22,41	26,64	376,53

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Tiršta manų košė (tausojantis)	A-93	200	7,93	2,94	37,81	214,40
Uogienė	PAD-133	30	0,09	-	21,27	81,30
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			8,07	2,97	61,72	305,87

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Perlinių kruopų košė(tausojantis)	A-94	200	4,31	0,79	33,09	203,40
Kakava su pienu	G-257	200	4,24	3,35	19,21	76,60
Vaisius		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			9,31	4,44	66,24	336,00

3 savaitė
Pirmadienis

Pradinių klasių mokinių (7-10m.) pusryčių valgiaraštis
Pusryčiauja 8,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis)	A-105	200	7,80	3,73	31,96	196,80
Bandelė su cinamonu	B-241	50	4,13	10,63	29,72	226,28
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			11,98	14,39	64,32	433,25

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	A-96	200	6,07	2,95	48,17	234,06
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			6,12	2,98	50,81	244,23

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Virtas kiaušinis (taus.)	Š.U-218	50	3,32	3,16	0,19	42,39
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	Š.U-206	15/5/10	5,38	7,51	12,25	134,58
Kakava su pienu	G-257	200	4,24	3,35	19,21	76,6
Iš viso:			12,94	14,02	31,65	253,57

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Sklindžiai su bananais	A-79	100	7,40	12,92	39,45	299,05
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			8,15	16,73	42,09	309,22

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	A-95	200	9,70	4,05	39,55	230,50
Kakava su pienu	G-257	200	4,24	3,35	19,21	76,60
Iš viso:			13,94	7,40	58,76	307,10