

2018 m. vasaris**1 savaitė****Pradinių klasių mokinių (7-10m.) pietų valgiaraštis****Pirmadienis****Pietauja 10,35val.**

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	75	15,40	14,94	4,53	211,95
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	GAR-112	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	50	0,65	4,89	2,86	53,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			25,01	34,46	61,46	635,32

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	220	15,87	16,43	18,59	283,52
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid. (al.)	SAL-141	100	1,08	9,78	3,96	101,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			21,63	34,95	49,52	582,28

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	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Burokėlių salotos	SAL-155	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Vanduo		50	-	-	-	-
Iš viso:			31,72	32,75	62,24	645,32

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	70	10,71	12,83	5,91	183,73
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:			19,95	44,41	73,24	661,78

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	150	22,43	13,62	21,25	299,91
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,5	0,90	11,10	107,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,98	23,39	60,12	608,06

2 savaitė
Pirmadienis

Pradinių klasių mokinių (7-10m.) pietų valgiaraštis

Pietauja 10,35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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	65	9,99	12,74	2,92	166,39
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:			25,38	33,91	77,62	690,45

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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	60	7,09	10,82	4,60	145,40
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:			15,42	33,95	67,64	618,83

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Burokėlių salotos	SAL-155	100	1,52	14,70	10,44	169,67
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			27,87	39,68	58,18	680,59

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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:			27,50	30,19	49,58	654,74

Pentadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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	21,45	13,29	19,93	273,05
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			29,90	20,04	66,37	595,99

3 savaitė

Pradinių klasių mokinių (7-10m.) pietų valgiaraštis

Pirmadienis

Pietauja 10,35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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	75/75	21,88	16,83	5,01	256,87
Grikių kruopų košė (tausojantis)	GAR-113	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	100	1,30	9,78	5,72	107,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			30,89	38,09	54,33	663,07

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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	60	7,09	10,82	4,60	145,40
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:			18,61	28,07	77,15	614,98

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	MAK-1	50	7,00	1,10	37,20	216,50
Pekino kopūstų salotos su agurkais (al.)	SAL-162	50	0,54	4,93	2,21	52,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			28,55	29,42	72,89	702,28

