

Jurbarko r. Seredžiaus Stasio Šimkaus mokykla-daugiafunkcis centras

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

VAIKŲ NUO 6 IKI 10 METŲ

IR 11 IR VYRESNIŲ

1 savaitė
Pirmadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė*
Kristina Laurinaitė

2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantsi)	SR-26	150	7,3	2,39	22,91	142,7
Lašišos kukuliai(tausojantis)	AP-30	70	14,07	9,46	5,12	162,02
Pieno 2,5%-pomidoro padažas	PD-4a	10	0,44	0,92	1,38	15,54
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su aliejumi(augalinis)	GA-26	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Mandarinai(augalinis)	VS-5	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo	GR-22	150	0	0	0	
Iš viso			31,76	26,17	61,4	603,66

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantsi)	SR-26/6-10-1-v	250	10,89	3,63	34,37	214,07
Lašišos kukuliai(tausojantis)	AP-30/6-10-11-v	105	21,11	14,2	7,69	243,04
Pieno 2,5%-pomidoro padažas	PD-4a	10	0,44	0,92	1,38	15,54
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su aliejumi(augalinis)	GA-26	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Mandarinai(augalinis)	VS-5	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			42,39	32,15	75,43	756,05

1 savaitė
Antradienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė
Kristina Laurinaitė*
2024-04-22 *[Signature]*

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeni ai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-24	150	4,98	2,13	13,47	93,11
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	AP-33	80	13,55	11,4	8,7	187,65
Pieno2,5%-pomidoro padažas(tausojantis)	PD-4	30	1,34	2,77	4,15	46,63
Grikių košė(tausojantis)	GA-13	110	2,81	3,46	21,27	122,03
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30%	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Mandarinai(augalinis)	VS-5	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			29,03	26,36	63,79	591,72

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeni ai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-24	250	7,48	3,195	20,215	139,64
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos kotletas(tausojantis)	AP-31/6-10-11-v	120	20,74	17,12	13,07	281,49
Pieno2,5%-pomidoro padažas	PD-10	15	0,67	1,38	1,93	22,65
Grikių košė(tausojantis)	GA-13	110	2,81	3,46	21,27	122,03
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30%	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Mandarinai(tausojantis)	VS-5	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			39,53	28,88	81,245	751,15

1 savaitė
Trečiadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė
Kristina Laurinaitė*
2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-kopūstų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	SR-6	155	3,14	5,76	13,76	108,52
Bulvių plokštainis su vištiena	AP-2	145/42	16,72	5,82	31,2	240,59
Pieno2,5%padažas(tausojantis)	PD-9	30	1,29	2,76	3,87	46,35
Trintas bananų-obuolių-braškiųkokteilis(augalinis)	GA-42	95	0,88	0,36	17,15	75,22
Morkų lazdelės(augalinis)	GA-38	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			27,98	19,03	71,34	554,9

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETUS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-kopūstų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	SR-6/6-10-11-v	250	4,72	8,65	20,65	162,79
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Bulvių plokštainis su vištiena	AP-2/6-10-11-v	275	25,08	8,76	46,81	361,35
Pieno2,5%padažas(tausojantis)	PD-9	30	1,29	2,76	3,87	46,35
Trintas bananų-obuolių-braškiųkokteilis(augalinis)	GA-42	95	0,88	0,36	17,15	75,22
Morkų lazdelės(augalinis)	GA-38	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo su citrina	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			39,35	25,15	101,71	769,73

1 savaitė
Ketvirtadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTIN
Direktorė
Kristina Laurinaitė
2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-27	150	2,95	2,42	22,88	125,24
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	AP-31	80	19,38	15,47	0,16	214,76
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi(augalinis),(tausojantis)	GA-17	50\4\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			31,11	24,68	53,65	557,99

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-27/6-10-11-v	250	4,43	3,63	34,32	187,86
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	AP-31	120	29,07	23,21	0,24	322,14
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi(augalinis),(tausojantis)	GA-17	50\4\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamas vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			43,76	33,95	73,73	771,03

1 savaitė
Penktadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktore*
Kristina Laurinaitė
2024-04-24 *[Signature]*

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių-morkų-svogūnų sriuba su grietine30%(ankštinis)	SR-28	150	12,08	5,74	26,29	220,19
Kiaulienos "Netikras zuikis"(tausojantis)	AP-6	80	14,37	7,02	6,58	147,42
Pieno-pomidorų padažas	PD4/a	10	0,44	0,92	1,38	15,54
Švieži pomidorai(augalinis)	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,20	0,32	60,68
Geriamas vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			36,01	20,8	65,78	604,46

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių-morkų-svogūnų sriuba su grietine30%(ankštinis)	SR-28	150	12,08	5,74	26,29	220,19
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos "Netikras zuikis"(tausojantis)	AP-6/6-10-11-v	120	2,56	10,7	10,1	225,19
Pieno 2,5% padažas	PD-12	20	0,86	1,84	2,58	30,2
Švieži pomidorai(augalinis)	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Obuoliai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0,00	12,1	48,6
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,20	0,32	60,68
Geriamas vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			26,25	25,75	81,35	751,37

2 savaitė
Pirmadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU:

Direktorė
Kristina Laurinaitė

2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su bulvėmis(tausojantis)	SR-23	156/40	5,32	4,89	12,15	108,23
Ryžių-kiaulienos plovas (tausojantis)	AP-7	150/50	17,36	13,31	33,45	333,73
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Obuoliai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,1	48,6
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			29,18	24,83	64,09	595,7

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su bulvėmis(tausojantis)	SR-23/6-10-1	234/60	7,98	7,33	18,22	162,35
Ryžių-kiaulienos plovas (tausojantis)	AP-7	300	26,03	19,98	50,1	500,22
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			40,1	31,51	80,32	769,53

2 savaitė
Antradienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė Kristina Laurinaitė*
2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	SR-3	159	1,51	6,69	11,18	105,21
Žuvies šnicelis (tausojantis)	AP-35	100	15,73	10,29	6,61	181,65
Morkų- grietinės 30 %-pieno 2,5% padažas	PD-8	25	1,3	6,56	3,43	74,53
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			27	30,3	58,47	595,6

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	SR-3/6-10-11-v	250	2,295	10,04	16,78	158,96
Ruginė duona	2-GA	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Žuvies šnicelis (tausojantis)	AP-35	100	15,73	10,29	6,61	181,65
Morkų- grietinės 30 %-pieno 2,5% padažas	PD-8	25	1,3	6,56	3,43	74,53
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Kriaušės(augalinis)	VS-2	100	0,2	0	16	67
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			30,595	34,32	87,38	762,03

2 savaitė
Trečiadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė
Kristina Laurinaitė*

2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeni ai, g	
Kopūstų -bulvių sriuba grietine 30%(tausojantis)	SR-7	159	2,23	6,69	11,96	111,45
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	AP-33	80	13,55	11,4	8,7	187,65
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-12	20	0,86	1,84	2,58	30,2
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi(augalinis),(tausojantis)	GA-17	50\4\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			25,820	26,72	64,35	583,4

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeni ai, g	
Kopūstų -bulvių sriuba grietine 30%(tausojantis)	SR-7/6-10-11-v	250	3,345	10,04	17,94	167,18
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos kotletas	AP-31/6-10-11-v	120	20,74	17,12	13,07	281,49
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi(augalinis),(tausojantis)	GA-17	50\4\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			34,745	34,27	80,68	750,1

2 savaitė

Ketvirtadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniuiTVIRTINU: *Direktorė
Kristina Laurinaitė**2024-04-22***PIETŪS 12:00 val.**

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-24	150	4,98	2,13	13,47	93,11
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis)	AP-14	73\35	26,28	11,14	10,65	245,35
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30%	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Mandarinai(augalinis)	VS-5	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelė	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			40,33	22,79	57	582,85

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui**PIETŪS 12:00 val.**

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-24	250	7,48	3,195	20,215	139,64
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis)	AP-14	165	39,44	17,11	16,12	368,04
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Obuoliai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,1	48,6
Sūrio lazdelė	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			56,09	29,825	70,815	760,27

2 savaitė
Penktadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė
Kristina Laurinaitė*

2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba(tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-25	150	7,3	2,39	22,91	142,7
Kiaulienos guliašas su morkomis-svogūnais ir pomidorų padažu(tausojantis)	AP-3	60/60	17,98	14,72	6,67	228,39
Grikių košė(augalinis)(tausojantis)	GA-13	110	2,81	3,46	21,27	122,03
Plėšyti salotų lapai(augalinis)	GA-33	35	0,46	0,11	0,88	6,27
Mandarinai(augalinis)	VS-7	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,20	0,32	60,68
Geriamasis vanduo		200	0		0	0
Iš viso			34,35	24,88	62,55	600,47

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba(tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-25/6-10-11-v	250	8,29	3,48	27,98	176,38
Kiaulienos guliašas su morkomis-svogūnais ir pomidorų padažu(tausojantis)	AP-3/6-10-11-v	90/90	26,98	22,1	10,05	342,59
Grikių košė(augalinis)(tausojantis)	GA-13	110	2,81	3,46	21,27	122,03
Plėšyti salotų lapai(augalinis)	GA-33	35	0,46	0,11	0,88	6,27
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Mandarinai(augalinis)	VS-7	80	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,20	0,32	60,68
Geriamasis vanduo su braškėmis	GR-22	150	0,07	0,03	0,73	3,45
Iš viso			44,7	33,38	72,91	757,68

3 savaitė
Pirmadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU:

Direktore
Kristina Laurinaitė
2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių -perlinių kruopų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	SR-21	159	4,7	7	17,32	140,18
Lašišos kukuliai (tausojantis)	AP-30	70	14,07	9,46	5,12	162,02
Pieno-pomidorų padaža	PD4/a	10	0,44	0,92	1,38	15,54
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Švieži pomidorai(augalinis)	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Kriaušės(augalinis)	VS-2	100	0,2	0	16	67
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			28,13	24,5	60,85	565,65

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių -perlinių kruopų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	SR-21/6-10-11-v	250	7,05	10,51	25,98	210,28
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Lašišos kukuliai (tausojantis)	AP-30	105	21,11	14,2	7,69	243,04
Pieno-pomidorų padaža	PD4/a	10	0,44	0,92	1,38	15,54
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Švieži pomidorai(augalinis)	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Kriaušės(augalinis)	VS-2	100	0,2	0	16	67
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			39	33,07	80,64	759,81

3 savaitė
Antradienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU: *Direktorė
Kristina Laurinaitė*
2024-04-22

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	SR-3	159	1,51	6,69	11,18	105,21
Karališki balandėliai(tausojantis)	AP-12	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Pekino kopūstų-porų-pomidorų šaltos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	GA-26	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Obuoliai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,1	48,6
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			30,92	29,24	55,85	594,88

Vaikai (11 ir vyresni) 1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	SR-3/6-10-11-v	250	2,295	10,04	16,78	158,96
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Karališki balandėliai(augalinis)	AP-12	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Pieno 2,5%-pomidorų padažas	PD-4	30	1,34	2,77	4,15	46,63
Bulvių košė(tausojantis)	GA-27	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Pekino kopūstų-porų-pomidorų šaltos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	GA-26	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Kriaušės(augalinis)	VS-2	100	0,2	0	16	67
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			34,835	38,44	73,69	770,12

3 savaitė
Trečiadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU
Direktorė
Kristina Laurinaitė
2024-04-22 jln

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-27	150	2,95	2,42	22,88	125,24
Kiaulienos troškiny su šviežiais kopūstais(tausojantis)	AP-17	180	19,2	15,51	12,46	254,35
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Kriaušės(augalinis)	VS-2	100	0,2	0	16	67
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			29,86	22,29	72,71	595,94

Vaikai (11 ir vyresni) 1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-27/6-10-11-v	250	4,43	3,63	34,32	187,86
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos troškiny su šviežiais kopūstais(tausojantis)	AP-17	180	19,2	15,51	12,46	254,35
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Bananai(augalinis)	VS-4	120	1,4	0,36	27,72	116
Geriamas vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			34,05	24,21	105,41	754,89

3 savaitė
Ketvirtadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

Direktorė
Kristina Laurinaitė
TVIRTINU: 2024-04-23

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba(tausojantis)(ankstinis)(augalinis)	SR25	150	7,3	2,39	22,91	142,7
Vištienos maltinis (tausojantis)	AP-32	75	19,46	8,47	8,23	183,57
Bulvių košė (tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Marinuoti agurkai(augalinis)	GA-19	30	1,51	0	0,7	10
Burokėlių salotos su aliejumi(augalinis) (tausojantis)	GA-17	50\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0,00	0	0
Iš viso			37,74	20,38	66,42	597,91

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba(tausojantis)(ankstinis)(augalinis)	SR-25/6-10-11-v	250	8,29	3,48	27,98	176,38
Ruginė duona	2-GA	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vištienos maltinis (tausojantis)	AP-32/6-10-11-v	110	29,2	12,69	12,36	275,37
Bulvių košė (tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Marinuoti agurka(augalinis)	GA-19	30	1,51	0	0,7	10
Burokėlių salotos su aliejumi(augalinis) (tausojantis)	GA-17	50\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Geriamasis vanduo su braškėmis	GR-22	150	0,07	0,03	0,73	3,45
Iš viso			50,02	26,04	84,91	769,88

3 savaitė

Penktadienis

Vaikai (6-10)

1 porcija
asmeniui

TVIRTINU

Direktorė
Kristina Laurinaitė2024-04-22
[Signature]

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Marinuotų agurkų-perlinių kruopų sriuba su grietine 30%	SR-2	150/9	2,9	6,91	15,98	128,69
Orkaitėje kepta vištiena(tausojantis)	AP-22	75	18,35	11,98	4,51	196,19
Grietinės padažas	PD-24	20	0,42	3,76	1,09	38,39
Virti ryžiai(augalinis)	GA-18	80	2,07	3,17	22,95	122,85
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			29,59	30,05	56,04	590,44

Vaikai (11 ir vyresni)

1 porcija
asmeniui

PIETŪS 12:00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Marinuotų agurkų-perlinių kruopų sriuba su grietine 30%	SR-2/6-10-11-v	250	4,06	10,36	23,98	193,05
Orkaitėje kepta vištiena(tausojantis)	AP-22/6-10-11-v	112	27,53	17,98	6,77	294,29
Grietinės padažas	PD-24	20	0,42	3,76	1,09	38,39
Virti ryžiai(augalinis)	GA-18	80	2,07	3,17	22,95	122,85
Sūrio lazdelės	1-PV	20	5,4	4,2	0,32	60,68
Apelsinai(augalinis)	VS-1	120	0,4	0	10,5	40,4
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			35,87	29,14	66,3	752,9