

1 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	150g	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Sezoninių daržovių rinkinys		80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:			23,05	17,14	28,21	354,57

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

1 savaitė

Antradienis

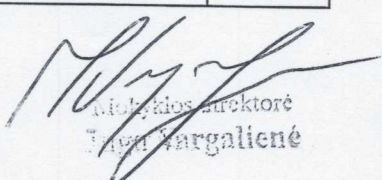
Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	150/6g	1,82	5,00	11,71	96,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,78	5,64	28,77	182,11

Pietūs *

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75g	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			16,94	18,21	25,59	326,61

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00


 Mokyklos direktorė
 Jolita Vargalienė

1 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,32	19,92	27,55	384,60

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

1 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6g	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,53	5,62	25,91	167,94

Pietūs *

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	75g	18,33	12,50	0,51	190,29
Bulvių košė su sviestu	2Gar	75g	1,36	2,57	11,90	75,29
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			21,05	20,26	18,60	334,55

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

[Signature]
 Medicinos mokytojas
 I. J. J. J. J. J.

1 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150g	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,69	3,84	26,92	159,07

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)		62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02
Bulvių košė su pienu		3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu		23S	100g	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			22,19	23,41	26,07	393,32	

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

Mokyklos direktorė
Inga Vargalienė

