

3 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	13Sr	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			19,81	16,50	28,50	326,71

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

3 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	131,25g	26,95	16,99	13,77	303,61
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu	19S	75g	1,03	6,07	5,66	76,16
Iš viso:			27,98	23,06	19,43	379,77

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 Vargalėnė

3 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai	angliavandeniai,	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150g	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,69	4,01	31,60	181,67

Pietūs *

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai	angliavandeniai,	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	150g	17,42	4,38	8,37	140,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			23,21	12,31	38,28	338,83

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

3 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai	angliavandeniai,	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,67	6,08	18,74	140,70

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai	angliavandeniai,	
Apkepti kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	75g	20,76	15,22	2,26	226,54
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			23,53	22,38	16,78	352,26

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]
Mokyklės direktorė
Inga Margalienė

3 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Žiedinių kopustų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,43	3,81	25,49	149,35

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Varškės spygliukai (tausojantis)		89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
Naturalus jogurtas			100g	3,60	3,10	15,00	106,00
Sezoninių daržovių rinkinys			80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:				21,60	13,14	45,48	391,19

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 Vargalėnė
