

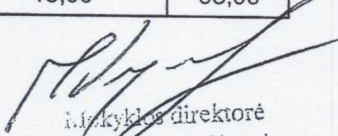
Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	3,94	28,49	162,99

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)		86A	150g	22,41	15,32	28,69	342,34
Trinti bananai su trintomis braškėmis		14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Sezoninių daržovių rinkinys			80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:				24,05	15,66	47,10	419,74

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


 Mokyklės direktorė
 Jurga Vargalienė

4 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,04	5,22	25,42	178,40

Pietūs *

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	75g	15,98	10,53	8,71	191,16
Bilvių košė su morkomi	12Gar	50g	1,11	1,92	7,65	51,08
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	75g	2,39	9,10	9,68	120,90
Iš viso:			19,48	21,55	26,04	363,14

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

4 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,60	3,94	31,67	179,65

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Gar	100g	3,33	2,06	8,30	86,45
Iš viso:			20,09	13,32	30,97	342,38

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

4 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,02	3,91	26,39	152,92

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75g	19,07	4,58	3,05	126,73
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	1S	100g	1,60	9,88	6,60	112,06
Iš viso:			22,00	16,31	19,69	297,86

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

4 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	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/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kiaulienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	87,5	16,86	9,86	8,63	186,67
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,85
Iš viso:			17,92	19,40	17,59	302,52

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