

PATVIRTINTA:

Tirkšlių Juozo Vitkaus- Kazimieraičio
pagrindinės mokyklos direktoriaus
2022 m. rugsėjo 1d. įsakymu Nr.V1-49

**Mažeikių r. Tirkšlių Juozo Vitkaus–Kazimieraičio
pagrindinės mokyklos**

**PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ
MOKINIŲ MAITINIMO
VALGIARAŠTIS**

(VALGIARAŠTIS SUDARYTAS VADOVAUJANTIS MOKYKLOMS
REKOMENDUOJAMAI PATIEKALŲ RECEPTŪRŲ PAVYZDŽIAIS
PAGAL ALDONOS BIČIUŠIENĖS KNYGĄ,, PERSPEKTYVINIAI
VALGIARAŠČIAI.TECHNOLOGINĖS KORTELĖS“
(Išleidimo metai 2018)

7-10/11 metų ir vyresniems vaikams.

Nemokamai maitinamų mokinių laikas:

1 klasė 9.20 - 9.35
2 a klasė 9.35 - 9.50
2 b klasė 9.40 - 9.55
3 klasė 9.55 - 10.10
4 klasė 10.00 -10.15
5,6,7 klasės 10.35 -10.55
8,9,10 klasės 11.40 -12.00

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
1 SAVAITĖ						
PIRMADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,39	4,82	25,74	92,36

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9 A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7 Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Šv. agurkas (augalinis)	36S	100	0,80	0,2	2,3	11,00
Iš viso:			33,82	23,93	44,41	521,33
Iš viso (dienos davinio)			38,21	28,75	70,15	613,39

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glutimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
1 SAVAITĖ						
ANTRADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,6	3,94	31,67	179,65

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85 A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Saldus jogurt. grietinės padažas	2P	30	0,77	1,53	11,49	59,82
Iš viso:			3,87	22,26	44,41	501,57
Iš viso (dienos davinio)			10,47	26,02	76,08	681,22

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
1 SAVAITĖ						
TREČIADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file(tausojantis)	30 A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų, agurkų salotos (augalinis, tausojantis)	3 S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Obuolių kompotas	9 G	200	0,23	0,20	11,11	44,05
Iš viso:			28,75	16,03	43,16	423,45
Iš viso (dienos davinio)			33,12	19,81	70,89	582,02

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškiene

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
1 SAVAITĖ						
KETVIRTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,64	3,84	28,58	164,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	100	28,16	12,77	6,89	249,97
Biri ryžių košė (tausojantis)	5 Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14 S	100	0,9	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			32,39	26,56	45,49	541,33
Iš viso (dienos davinio)			37,03	30,40	74,07	705,86

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
1 SAVAITĖ						
PENKTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42 A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Burokėlių salotos su ž. žirneliais (augalinis)	18 S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Džiovintų abrikosų kompotas	7 G	150	0,92	0,12	17,03	67,95
Iš viso:			26,31	17,31	60,23	481,37
Iš viso (dienos davinio)			32,86	21,21	91,68	662,22

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
2 SAVAITĖ						
PIRMADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,09	3,75	24,31	145,44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	100	10,14	20,29	3,02	302,05
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,64
Kopūstų salotos (augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Iš viso:			17,83	35,68	43,27	619,00
Iš viso (dienos davinio)			21,92	39,43	67,58	764,44

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
2 SAVAITĖ						
ANTRADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriubas su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	100	18,73	14,82	18,84	279,54
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	14 Gar.	100	12,78	0,58	28,14	157,78
Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais (augalinis)	24 S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Iš viso:			32,87	25,16	51,60	544,62
Iš viso (dienos davinio)			38,52	29,03	82,30	718,14

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
2 SAVAITĖ						
TREČIADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,15	6,40	27,27	183,74

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	74 A	200	36,30	24,27	73,44	652,76
Jogurtinė grietinė 10%	17 Gar	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Iš viso:			36,98	26,27	74,28	674,76
Iš viso (dienos davinio)			42,13	32,67	101,55	860,50

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
2 SAVAITĖ						
KETVIRTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	17 Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Juoda duona (GL)	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38 A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Biri grikių košė (tausojantis)	7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14 S	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			26,38	23,13	48,71	499,11
Iš viso (dienos davinio)			32,93	27,03	80,16	679,96

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
2 SAVAITĖ						
PENKTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su avinžirniais (tausojantis, augalinis)	15Sr	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	4,45	30,50	184,07

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34 A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	1Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Brokolių salotos su pomidorais, dž. spanguolėmis, svogūnais. (augalinis)	50 S	100	2,20	10,14	7,01	116,71
Obuolių kompotas	9 G	150	0,17	0,15	8,33	33,04
Iš viso:			25,94	26,66	41,32	493,32
Iš viso (dienos davinio)			30,46	31,11	71,82	677,39

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
3 SAVAITĖ						
PIRMADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,39	3,82	25,72	150,36

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	23 S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			27,48	28,53	56,83	579,41
Iš viso (dienos davinio)			31,87	32,35	82,55	729,77

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
3 SAVAITĖ						
ANTRADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17 Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo duona (GL)	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,60	3,94	31,67	179,65

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta mėsa su padažu. (tausojantis)	1A	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gar.	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais (augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,32
Iš viso:			37,30	37,88	48,26	669,66
Iš viso (dienos davinio)			43,90	41,82	79,93	849,31

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
3 SAVAITĖ						
TREČIADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (GL)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,89	3,46	19,20	115,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82 A	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Sviesto-jogurt. grietinės padažas	5 Gar	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Džiovintų abrikosų kompotas	7G	150	0,92	0,12	17,03	67,95
Iš viso:			29,20	25,71	62,96	588,07
Iš viso (dienos davinio)			32,09	29,17	82,16	703,60

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
3 SAVAITĖ						
KETVIRTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13 Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais.(tausojantis)	17 A	100	21,30	14,04	11,62	254,88
Virtos bulvės (tausojantis)	1 Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis(augalinis)	12 S	100	3,02	14,12	10,91	175,97
Iš viso:			26,46	28,30	41,67	516,05
Iš viso (dienos davinio)			30,92	32,09	68,38	670,80

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

11 IR VYRESNIŲ METŲ						
3 SAVAITĖ						
PENKTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis, augalinis)	18Sr	150	5,08	4,58	8,36	92,32
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,04	5,22	25,42	178,40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Virti lęšiai. (augalinis)	14G	100	12,78	0,58	28,14	157,77
Burokėlių salotos su agurkais ir pupelėmis (augalinis)	21 S	100	3,32	7,64	12,90	123,50
Iš viso:			33,53	18,57	58,69	513,71
Iš viso (dienos davinio)			41,57	23,79	84,11	692,11

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
1 SAVAITĖ						
PIRMADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,39	4,82	25,74	92,36

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7 Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Šv. agurkas (augalinis)	36S	100	0,80	0,2	2,3	11,00
Iš viso:			24,03	16,62	25,49	342,58
Iš viso (dienos davinio)			28,42	21,44	51,23	434,94

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
1 SAVAITĖ						
ANTRADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiĝa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,6	3,94	31,67	179,65

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiĝa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85 A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Saldus jogurt. grietinės padažas	2P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Iš viso:			22,96	16,57	32,36	371,19
Iš viso (dienos davinio)			29,56	20,51	64,03	550,84

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
1 SAVAITĖ						
TREČIADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30 A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3 Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Kopūstų, agurkų salotos (tausojantis, augalinis)	3 S	50	0,84	2,62	3,38	36,91
Obuolių kompotas	9 G	150	0,17	0,15	8,33	33,04
Iš viso:			20,56	9,96	26,57	272,01
Iš viso (dienos davinio)			24,93	13,74	54,30	430,58

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
1 SAVAITĖ						
KETVIRTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,64	3,84	28,58	164,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	75	21,12	9,58	5,17	187,48
Biri ryžių košė (tausojantis)	5 Gar	50	1,67	2,08	14,42	85,30
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14 S	50	0,45	4,82	4,82	60,39
Iš viso:			23,24	16,48	24,41	333,17
Iš viso (dienos davinio)			27,88	20,32	52,99	497,70

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
1 SAVAITĖ						
PENKTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42 A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su ž. žirneliais (augalinis)	18 S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
Vanduo su citrina	15 G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,87	11,59	24,80	266,36
Iš viso (dienos davinio)			24,42	15,49	56,25	447,21

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
2 SAVAITĖ						
PIRMADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,09	3,75	24,31	145,44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7 Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų salotos (augalinis)	1S	50	0,78	4,94	3,35	56,16
Iš viso:			24,61	22,92	22,39	385,03
Iš viso (dienos davinio)			28,70	26,67	46,70	530,00

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
2 SAVAITĖ						
ANTRADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriubas su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	14 Gar.	50	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais (augalinis)	24 S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Iš viso:			21,12	16,29	30,33	342,21
Iš viso (dienos davinio)			26,77	20,16	61,03	515,73

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	74 A	150	27,22	18,21	55,08	489,57
Jogurtinė grietinė 10%	17 Gar	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Iš viso:			27,73	19,71	55,71	507,57
Iš viso (dienos davinio)			31,40	25,79	74,45	648,27

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
2 SAVAITĖ						
KETVIRTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	17 Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Juoda duona (GL)	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38 A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri grikių košė (tausojantis)	7 Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14 S	50	0,45	4,82	4,82	60,39
Iš viso:			18,03	13,57	25,65	292,99
Iš viso (dienos davinio)			24,58	17,47	57,10	473,84

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
2 SAVAITĖ						
PENKTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su avinžirniais (tausojantis, augalinis)	15Sr	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	4,45	30,50	184,07

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34 A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	1Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Brokulių salotos su pomidorais, dž. spanguolėmis, svogūnais. (augalinis)	50 S	50	1,10	5,07	3,50	58,36
Obuolių kompotas	9 G	150	0,17	0,15	8,33	33,04
Iš viso:			18,36	16,55	27,20	321,92
Iš viso (dienos davinio)			22,88	21,00	57,70	505,99

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
3 SAVAITĖ						
PIRMADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,39	3,82	25,72	150,36

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100				
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7 Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	23 S	50	0,51	4,80	5,77	64,52
Iš viso:			18,82	17,63	31,36	351,15
Iš viso (dienos davinio)			23,21	21,45	57,08	501,51

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
3 SAVAITĖ						
ANTRADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17 Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo duona (GL)	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,60	3,94	31,67	179,65

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta mėsa su padažu. (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gar.	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais (augalinis)	24 S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Iš viso:			26,10	24,60	26,66	424,26
Iš viso (dienos davinio)						603,91

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
3 SAVAITĖ						
TREČIADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (GL)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,89	3,46	19,20	115,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Sviesto-jogurt. grietinės padažas	5 Gar	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Džiovintų abrikosų kompotas	7G	150	0,92	0,12	17,03	67,95
Iš viso:			22,08	13,74	52,69	412,77
Iš viso (dienos davinio)			24,97	17,20	71,89	528,30

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
3 SAVAITĖ						
KETVIRTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13 Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo duona (GL)	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais.(tausojantis)	17 A	75	15,98	10,53	8,71	191,16
Virtos bulvės (tausojantis)	1 Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis(augalinis)	12 S	50	1,51	7,06	5,46	87,99
Iš viso:			18,56	17,66	23,74	321,75
Iš viso (dienos davinio)			23,02	21,45	50,43	476,50

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė

6-10 METŲ MOKINIAMS						
3 SAVAITĖ						
PENKTADIENIS						
PIETŪS						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis, augalinis)	18Sr	150	5,08	4,58	8,36	92,32
Juoda duona (GL)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,04	5,22	25,42	178,40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis(tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Virti lęšiai. (augalinis)	14Gar	50	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salotos su agurkais ir pupelėmis (augalinis)	21 S	50	1,66	3,82	6,45	61,75
Iš viso:			21,13	11,87	33,75	314,97
Iš viso (dienos davinio)			29,17	17,09	59,17	493,37

Galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Alergenai

GR-garstyčios

GL-glitimas

K-kiaušiniai

P-pienas ir jo produktai

S-salierai

Ž- žuvis

Sudarė D. Milieškienė