JONIŠKIO „SAULĖS" PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-08-27
Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Pirma savaitė
Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
		Iš viso:	19,04	33,41	113,98	809,27

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gr.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kiaulienos kotletas {kiauliena}	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	50,792	59,224	224,32	1576,772

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gr.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	59,502	58,674	216,59	1594,982

Pirma savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Ener.ginė Vertė, kcal
Virtos pieniškos dešrelės	47.7	125	8,98	35,5	1,18	358,8
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Pomidorai	44	100	1	0,2	2,05	8,5
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
		Iš viso:	24,35	63,29	92,12	1007

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g.	Riebalai, g	Angliav., g	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriu. su bulvėmis ir grieti.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Kepta paukštienos file	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės (augalinis patiekalas)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
	Iš viso (dienos davinio):		71,542	66,174	158,55	1471,672

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriuba su bulvėmis ir gr.	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	300	18,04	9,16	71,98	434,04
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
	Iš viso (dienos davinio):		62,832	62,254	246,41	1737,052

Pirma savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	240/28	26,84	50,54	13,66	643,36
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Arbata su citrina be cukraus	2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Pomidorai	44	100	1	0,2	4,1	17
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
			41,224	57,168	114,29	1128,054

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr.(šald. daržo.)su griet.	14 S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Žuvies šnicelis{jūros lydeka}	54	100	19,62	16,6	8,47	269,21
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Iš viso (dienos davinio):			55,562	61,004	171,87	1414,592

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr.(šald. daržo.) ir griet.	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Iš viso (dienos davinio):			56,362	64,304	187,15	1508,402

Pirma savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė. kcal
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Braškių uogienė	136	30	0,09	0	21,27	81,3
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Iš viso:			31,9	41,68	130,69	985,16

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.g.	Energetinė vertė. kcal.
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12 S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Paukštienos kukuliai	45	130	33,046	7,943	34,1006	219,661
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso (dienos davinio):			61,298	44,257	214,4006	1330,233

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė. kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			47,402	75,544	172,86	1514,532

Pirma savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė(augalinis)	110	200	9,85	9,83	35,13	259,4
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sumuštinis su sūriu	4	1/20	9,95	15,56	10,48	208,6
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso:	43,56	59,52	82,99	1008,23

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės (aug.patiekalas)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sūrio dešrelės		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	60,732	62,264	188,62	1508,202

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Plovas su kiauliena	6	200	30,57	25,99	28,4	462,11
Sūrio dešrelės		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	68,162	64,434	129,25	1342,552

Vyr. virėja Irma Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS" PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-08-25
Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Antra savaitė
Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virtos pieniškos dešrelės	47.7	125	8,98	35,5	1,18	358,8
Pomidorai	44S	100	1	0,2	2,05	8,5
Kmynų arbata be cukraus	4 G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
		Iš viso:	25,65	64	94,41	1021,31

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Ryžių kr. sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kiaulienos kepinukai	15	100	15,82	37,65	11,18	444,1
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	42,552	84,704	138,82	1445,412

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Ryžių kr. sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Vaisiai		500	7,6	3	139,4	560
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	53,392	59,354	247,58	1666,182

Antra savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	110	200	9.85	9.83	35.13	259.4
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0.71	21.03	0.9	195.04
Kmynų arbata	6	200	0.59	0.44	14.01	59.5
Vaisiai		150	2.28	0.9	41.82	168
Sumuštinis su sūriu	4	75	9.95	15.56	10.48	208.6
Jogurtas		125	4	3.5	7.25	77.5
Sūrio dešrelė		20	5.34	4.16	0.1	59.2
		Iš viso:	32.72	55.42	109.69	1027.24

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir gri.	15S	150/06	1.51	5.01	11.02	91.59
Viso grūdo duona		20	1.512	0.294	9.49	46.662
Paukštienos file	40	100	24.5	7.04	8.82	197.05
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2.06	0.1	18.85	83.43
Kopūstų salotos	1 S	50	0.69	4.59	3.14	52.21
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3.26	14.49	9.62	173.87
Šviežūs agurkai	43S	30	0.24	0.06	0.69	3.3
Sultys		200	0.76	0.1	24.76	105
Bandelė	4K	75	6.85	17.31	44.19	351.58
Sūrio dešrelė		20	5.34	4.16	0.1	59.2
Varškės sūrelis		100	15.6	7.9	7	164
Vaisiai		100	1.52	0.6	27.88	112
		Iš viso (dienos davinio):	63.842	61.654	165.56	1439.892

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir gri.	15S	150/06	1.51	5.01	11.02	91.59
Viso grūdo duona		20	1.512	0.294	9.49	46.662
Varškės apkepas	146	200	29.91	18.17	37.45	435.83
Uogienė	15P	20	0.06	0	14.18	54.2
Grietinė 30%	14P	20	0.36	4.5	0.52	43.95
Vaisiai		350	5.32	2.1	97.58	392
Sultys		200	0.76	0.1	24.76	105
Bandelė	4K	75	6.85	17.31	44.19	351.58
Varškės sūrelis		100	15.6	7.9	7	164
Sūrio dešrelės		40	10.68	8.32	0.2	118.4
		Iš viso (dienos davinio):	72.562	63.704	246.39	1803.212

Antra savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta kukurūzų dribsnių košė (tausojant.)	21	200	7,9	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09	0	21,027	81,3
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
		Iš viso:	34,515	36,49	171,557	1127,09

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Žuvies kepinukas (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
		Iš viso (dienos davinio):	56,762	58,404	194,97	1477,072

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Apkepti makaronai su mėsa	67	200	35,69	25,33	30,72	494,12
Natūralus pomidorų padažas	67	30	1,17	0,15	7,11	33
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	73,142	61,264	207,39	1624,242

Antra savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virti kiaušiniai su majonezu ir ž. žirnel.	15	150	12,24	16,41	9,31	225,42
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su dešra	2	95	4,61	4,78	25,01	145,35
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	34,214	33,088	93,8	774,904

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gri.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Šviežių kopūstų salotos	2G	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
		Iš viso (dienos davinio):	50,152	62,014	168,03	1386,202

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gri.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Vaisiai		450	6,84	3,3	153,34	616
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
		Iš viso (dienos davinio):	54,552	65,164	273,75	1817,122

Antra savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,48	168
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso:	50,09	55,85	145,01	1244,5

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pup.,šv.kop. ir griet.	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Paukštienos kukuliai	45	130	33,046	7,943	34,1006	219,661
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15 S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso (dienos davinio):	56,608	50,317	175,2606	1206,063

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba pup.,šv.kop. ir griet.	3 S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		450	6,84	3,3	153,34	616
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso (dienos davinio):	37,352	75,984	258,99	1775,952

Vyr. virėja Irena Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS" PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-08-27
Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Trečia savaitė
Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.. g.	Energinė Vertė. kcal
Virti pilno grūdo makaronai su sūriu	15	200	19,03	16,97	41,27	406,75
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	43,77	51,29	118,18	1100,67

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.. g.	Energinė Vertė. kcal
Burokėlių sriuba su pupel.,bulvėmis ir gr.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Maltas kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	53,247	52,504	191,43	1430,032

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.. g.	Energinė Vertė. kcal
Burokėlių sriuba su pupel.,bulvėmis ir gr.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Vaisiai		450	6,84	3,3	153,34	616
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	57,647	55,654	297,15	1860,952

Trečia savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Braškių uogienė	136	30	0,09	0	21,27	81,3
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	44,64	47,36	157,65	1196,3

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perl. kruopų sriuba su bulv.ir gr.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Maltas kalakutienos šlaun. mėsos kepsn.	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso (dienos davinio):	68,852	65,074	175,77	1511,992

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perl.kr. sriuba su bulv.ir griet.	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	300	18,04	9,16	71,98	434,04
Grietinė 30%		40	0,96	12	1,24	117,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso (dienos davinio):	62,832	62,254	246,41	1737,052

Trečia savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Omletas su sūriu (tausojantis)	155	264	35,16	45,34	13,2	601,06
Pomidorai	44	100	1	0,2	4,1	17
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			53,324	55,438	139,23	1224,694

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepta lašiša	53	100	26,11	22	1,68	307,47
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	1 G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			42,042	44,794	86,03	882,892

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Vaisiai		500	7,6	3,6	167,28	672
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso (dienos davinio):			63,377	53,704	293,91	1846,102

Trečia savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virti varškėčiai	144	300	40,725	19,845	80,385	659,1
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso:	48,775	36,575	157,785	1129,48

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12 S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Šnicelis kiaulienos	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Šviežių kopūstų salotos	2G	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
	Iš viso (dienos davinio):		59,592	59,564	180,16	1461,522

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
	Iš viso (dienos davinio):		66,492	58,524	223,55	1641,302

Trečia savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.. g.	Energinė Vertė. kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė	27	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kakava su pienu	3	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su dešra	2	95	4,61	4,78	25,01	145,35
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	32,04	44,2	174,4	1155,31

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.. g.	Energinė Vertė. kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis	123	200	40	23,82	12,6	420,04
Sviesto ir grietinės padažas su pom.padažu	4	40	1,09	18,62	3,97	186,7
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso (dienos davinio):	73,422	76,784	128,14	1475,992

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav.. g.	Energinė Vertė. kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		500	7,6	3,6	167,28	672
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	60,552	86,154	275,61	2039,422

Vyr. virėja Irena Prielaidienė