JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-12-29
Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Pirma savaitė
Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros 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	Receptūros 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
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
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):		49,417	51,664	223,63	1512,442

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros 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
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
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):		58,127	51,114	215,9	1530,652

Pirma savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
		Iš viso:	30,45	67,75	106,16	1122,2

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		200	3,04	1,2	55,76	224
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
	Iš viso (dienos davinio):		67,512	48,504	166,7	1345,267

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		450	6,84	3,3	153,34	616
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
	Iš viso (dienos davinio):		64,902	49,644	296,48	1837,847

Pirma savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	240/28	26,84	50,54	13,66	643,36
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
			45,044	60,728	86,51	1075,254

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr.(šald..darž.)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 dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Obuolių, braškių tyrelė		200	0,8	0,4	24	110
Iš viso (dienos davinio):			38,032	40,614	150,7	1088,782

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr.(šald. darž.) 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		50	0,76	0,3	13,94	56
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
Obuolių, braškių tyrelė		200	0,8	0,4	24	110
Iš viso (dienos davinio):			41,892	47,174	124,26	1073,792

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		300	4,56	1,8	83,64	336
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso (dienos davinio):			54,288	31,727	227,3406	1299,773

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 "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Vaisiai		400	6,08	2,4	111,52	448
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Iš viso (dienos davinio):			47,252	67,774	213,78	1655,272

Pirma savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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	75	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	Nr. Recepto	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
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	24	122
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
	Iš viso (dienos davinio):		47,982	45,934	153,61	1197,592

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	24	122
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
	Iš viso (dienos davinio):		51,592	44,544	122,02	1084,742

Vyr. virėja Rima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-12-29
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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
		Iš viso:	32,51	68,76	122,39	1192,51

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
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
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):	41,177	77,144	138,13	1381,082

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
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
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):	52,017	51,794	246,89	1601,852

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
Obuolių, bananų tyrelė		200	0,14	0,4	36	158
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
	Iš viso (dienos davinio):		51,032	40,284	143,33	1131,112

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		250	3,8	1,5	69,7	280
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Obuolių, bananų tyrelė		200	0,14	0,4	36	158
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
	Iš viso (dienos davinio):		58,992	42,034	210,22	1438,432

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
Sausainiai su abrikosais		50	4,05	7	35	209
Javainių batonėlis su avietėmis ir kakava		25	1,55	2,35	17,75	101,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
		Iš viso (dienos davinio):	44,562	43,824	153,71	1145,962

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		300	4,56	1,8	83,64	336
Sausainiai su abrikosais		50	4,05	7	35	209
Javainių batonėlis su avietėmis ir kakava		25	1,55	2,35	17,75	101,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	60,942	46,684	166,13	1293,132

Antra savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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		100	1,52	0,6	27,88	112
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:	34,974	33,388	107,74	830,904

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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		150	2,28	0,9	41,82	168
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 "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
	Iš viso (dienos davinio):		47,762	48,204	153,97	1268,772

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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		400	6,08	2,4	111,52	448
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
	Iš viso (dienos davinio):		52,162	50,754	231,81	1587,692

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		50	0,76	0,3	13,94	56
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:	48,57	55,25	117,47	1132,5

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		150	2,28	0,9	41,82	168
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Kukurūzų žiedeliai svogūnų skonio		60	4,32	6	41,64	255
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
	Iš viso (dienos davinio):		54,838	39,307	186,6506	1165,483

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		600	9,12	3,6	167,28	672
Kukurūzų žiedeliai svogūnų skonio		60	4,32	6	41,64	255
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):		42,442	69,134	270,48	1794,572

Vyr. virėja Rima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-12-29
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		150	2,28	0,9	41,82	168
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	43,01	50,99	104,24	1044,67

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		250	3,8	1,5	69,7	280
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):		54,007	52,804	205,37	1486,032

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		500	7,6	3,6	167,28	672
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):		58,407	55,954	311,09	1916,952

Trečia savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recept o 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	Recept o 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		100	1,52	0,6	27,88	112
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Iš viso (dienos davinio):			65,702	50,964	147,77	1338,562

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recept o 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 "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Iš viso (dienos davinio):			60,442	48,444	232,35	1619,622

Trečia savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto 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		350	5,32	2,1	97,58	392
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			54,084	55,738	153,17	1280,694

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto 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	Recepto 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	Recept o 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	Recept o 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		300	4,56	1,8	83,64	336
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	54,762	46,734	187,53	1369,287

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recept o 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 varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Vaisiai		400	6,08	2,4	111,52	448
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	61,662	45,694	230,92	1549,067

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		350	5,32	2,1	97,58	392
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	32,8	44,5	188,34	1211,31

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 griet. 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		100	1,52	0,6	27,88	112
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	28	122
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
	Iš viso (dienos davinio):		64,332	56,874	118,64	1224,912

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		200	3,04	1,2	55,76	224
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	28	122
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
	Iš viso (dienos davinio):		44,802	62,884	147,8	1302,642

Vyr. virėja Rima Prielaidienė