JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

2025-12-29

Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems 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
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
		Iš viso:	22,08	34,61	169,74	1033,27

PIETŪS I 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		150	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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		450	6,84	3,3	153,34	616
		Iš viso (dienos davinio):	51,697	53,164	293,33	1792,442

PIETŪS II 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	400	59,82	36,34	74,9	871,66
Braškių uogienė	15P	40	0,12	0	28,36	108,4
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
		Iš viso (dienos davinio):	74,737	64,264	212,09	1722,232

Pirma savaitė

Antradienis 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
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	100	5,99	1,47	32,92	165,78
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
Pomidorai	44	100	1	0,2	2,05	8,5
Sūrio dešrelės		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
		Iš viso:	35,79	71,91	106,26	1181,4

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriuba su bulvėmis ir griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Kepta paukštienos filė	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Virtos bulvės (augalinis patiekalas)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Šviežūs agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
		Iš viso (dienos davinio):	63,692	44,944	194,48	1398,067

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriuba su bulvėmis ir griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Žemaičių blynai su kiauliena	108	300	21,39	28,38	75,15	631,77
Grietinė 30%	14 P	40	0,96	12	1,24	117,2
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
		Iš viso (dienos davinio):	54,562	63,744	200,83	1566,677

Pirma savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	240/48	26,84	50,54	13,66	616,04
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
Vaisiai		450	6,84	3,3	153,34	616
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
		Iš viso:	49,604	63,128	198,03	1495,934

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba su grietine	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
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Šiaudeliai		60	6	3,06	45	237
Obuolių, braškių tyrelė		200	0,8	0,4	24	110
		Iš viso (dienos davinio):	38,692	39,514	195,6	1266,582

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba su grietine	14 S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtinukai su varške	139	350	40,29	18,37	98,23	713,77
Grietinė 30%	14P	50	0,9	11,25	1,3	109,875
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Šiaudeliai		60	6	3,06	45	237
Obuolių, braškių tyrelė		200	0,8	0,4	24	110
Vaisiai		500	7,6	3	139,4	560
		Iš viso (dienos davinio):	61,032	49,534	342,12	1996,617

Pirma savaitė

Ketvirtadienis 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
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
		Iš viso:	37,24	45,84	130,79	1044,36

PIETŪS I 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
Paukštienos kukuliai	45	130	33,046	7,943	5,278	219,661
Biri ryžių kruopų košė (augalinis patiek.)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Kukurūzų lazdelės sūrio skonio		60	5,52	20	46,8	255
		Iš viso (dienos davinio):	59,628	51,787	210,288	1424,473

PIETŪS II 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
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Virtos bulvės (augalinis patiekalas)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Šviežūs agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Kukurūzų lazdelės sūrio skonio		60	5,52	20	46,8	255
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	39,632	62,714	171,87	1428,062

Pirma savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros 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	4 G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso:	48,90	63,68	83,09	1067,43

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros 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
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės (augalinis)	1G	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
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
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
	Iš viso (dienos davinio):		45,112	43,454	169,96	1203,992

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 Sr	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	400	61,14	51,98	56,8	924,22
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
	Iš viso (dienos davinio):		85,122	67,214	181,73	1616,952

Vyr. virėja: Rima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
2025-12-29
Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresniems 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		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
		Iš viso:	38,61	73,22	136,43	1307,71

PIETŪS I 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		250	3,8	1,5	69,7	280
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
		Iš viso (dienos davinio):	45,382	71,794	174,95	1490,207

PIETŪS II 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
Virtinukai su mėsa (kiauliena)	141	350	37,98	10,87	77,97	554,82
Grietinė 30%	14P	50	0,9	11,25	1,3	109,88
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso (dienos davinio):	64,262	46,104	205,64	1464,057

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	13P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kmynų arbata	6	200	0,59	0,44	14,01	59,5
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	38,82	59,88	123,73	1142,44

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėm ir griet.	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Paukštienos filė kepsnys	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Obuolių, bananų tyrelė		200	1,4	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):		58,392	44,744	157,37	1246,312

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Perlinių kr. sriuba su bulvėmis ir grietine	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,662
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiaul.)	90	300	24,6	17,58	64,74	506,94
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisiai		500	7,6	3	139,4	560
Obuolių, bananų tyrelė		200	1,4	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):		59,042	47,444	293,55	1779,292

Antra savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta kukurūzų kruopų 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
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	39,855	40,65	171,657	1186,29

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Ž. žirnelių sriuba su bulvėmis ir griet.	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
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sausainiai su abrikosais		50	16,2	28	140	836
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
	Iš viso (dienos davinio):		73,122	76,524	307,4	2124,462

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Ž. žirnelių sriuba su ir bulvėmis ir griet.	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	460	71,38	50,66	61,44	988,24
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sausainiai su abrikosais		50	16,2	28	140	836
	Iš viso (dienos davinio):		110,272	93,294	297,6	2400,852

Antra savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kiaušiniai su majonezu ir ž. žirneliais	15	200	15,3	20,51	11,64	281,78
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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso:	43,374	41,648	110,17	946,464

PIETŪS I 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 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
Marinuotų burokėlių salotos	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
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):		50,802	49,404	209,73	1492,772

PIETŪS II 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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Bulvių plokštainis su paukšt. file	66	300	32,99	32,26	54,84	636,26
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
	Iš viso (dienos davinio):		56,73	68,12	174,18	1552,77

Antra savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	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
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Kakava su pienu	7	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
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
		Iš viso:	42,42	41,19	176,69	1203,9

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Paukštienos kukuliai(konvek.krosnis)	45	130	33,05	7,94	5,28	219,67
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Marinuoti burokėliai	15 S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Kukurūzų žiedeliai žaliųjų svogūnų skonio		60	4,32	6	41,64	255
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
		Iš viso (dienos davinio):	59,39	43,13	144,76	1165,43

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Burokėlių salotos	15 S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		450	6,84	3,3	153,34	616
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sūrio dešrelės		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Kukurūzų žiedeliai žaliųjų svogūnų skonio		60	4,32	6	41,64	255
		Iš viso (dienos davinio):	45,47	72,96	257,41	1794,51

Vyr. virėja Kima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
2025-12-29
Simona Jacienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresniems vaikams

Trečia savaitė
Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis tausojantis)	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		250	3,8	1,5	69,7	280
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	49,87	55,75	132,22	1215,87

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulv.ir gr.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
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	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		60	16,02	12,48	0,3	177,6
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
	Iš viso (dienos davinio):		60,835	57,53	234,12	1653,97

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recept o Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulv.ir gr.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kepti varškėčiai	145	300	50,26	40,16	60,16	813,94
Braškių uogienė	15P	40	0,12	0	28,36	108,4
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,06	87,9
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
	Iš viso (dienos davinio):		79,365	77,32	245,14	1970,81

Trečia savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto 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
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	50,74	51,82	171,69	1311,5

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys	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		350	5,32	2,1	97,58	392
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
	Iš viso (dienos davinio):		69,47	52,43	218,24	1615,3

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perl.kr.sriuba grietine	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
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
Vaisiai		650	9,88	4,5	209,1	840
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
	Iš viso (dienos davinio):		65,73	51,11	358,58	2120,36

Trečia savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	59,424	59,898	153,27	1339,894

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21 S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			48,11	49,22	100,84	994,83

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21 S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Vaisiai		600	9,12	3,6	167,28	672
Iš viso (dienos davinio):			82,04	51,45	316,86	2034,28

Trečia savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	144	300	40,73	19,85	80,39	659,1
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Grietinė 30%	14P	60	1,44	18	1,86	175,8
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso:	54,6	46,74	158,51	1247,28

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir griet.	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Viso grūdo duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kalakutienos ir daržovių troškinys	5	150/150	45,85	38,99	42,6	693,16
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			70,11	57,28	159,13	1403,485

PIETŪS II 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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Varškės apkepas	146	400	59,82	36,34	74,9	871,66
Braškių uogienė	15P	40	0,12	0	28,36	108,4
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Iš viso (dienos davinio):			87,2	64,53	262,65	1946,285

Trečia savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	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
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	38,14	48,66	188,44	1270,51

PIETŪS I 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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis	123	200	40	23,82	12,6	420,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Sviesto ir grietinės padaž.su pomid. pad.	4	40	1,09	18,62	3,97	186,7
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	28	122
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Iš viso (dienos davinio):			67,34	58,04	175,17	1445,65

PIETŪS II 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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	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
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	28	122
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sausainiai su abrikosais		50	4,05	7	35	209
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso (dienos davinio):			41,96	65,09	155,59	1337,18

Vyr. virėja Rima Prielaidienė