

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

Simona Jacienė

2025-12-29 

DIENOS UŽIMTUMO CENTRO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Pirma savaitė

Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	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
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso:			21,29	29,31	170,78	991,77

PIETŲS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grie.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kiaulienos kotletas (kiauliena)	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Rištainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Iš viso (dienos davinio):			32,399	59,368	142,93	1222,244

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Bulvių kotletai su varške	118	200	15,57	21,1	49,93	445,97
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Iš viso (dienos davinio):			32,94	41,33	85,26	834,85

Pirma savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
Pomidorai	44S	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

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Žirnių-perl kr. sriu. su bulvėmis ir grietine	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kepta paukštinės file (tausojan.)	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Iš viso (dienos davinio):			47,494	58,728	145,53	1250,594

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Apkepti makaronai su mėsa ir pomidorų padažu	67	330	53,54	38	46,08	741,18
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso (dienos davinio):			54,3	38,3	60,02	797,18

Pirma savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išveiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	240/28	26,84	50,54	13,66	643,36
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Arbata su citrina be cukraus	2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Pomidorai	44	100	1	0,2	4,1	17
Iš viso:			35,124	52,708	100,25	1012,854

PIETŲS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išveiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr. (šald. darž.) su grietine	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	54	100	19,62	16,6	8,47	269,21
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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		250	3,8	1,5	69,7	280
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Iš viso (dienos davinio):			33,324	52,078	138,03	1119,784

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išveiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išveiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Žemaičių blynai su kiauliena	108	300	21,39	28,38	75,15	631,77
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			31,54	46,07	146,83	1090,34

Pirma savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
Sumuštinis su dešra	2	95	4,61	4,78	25,01	145,35
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Iš viso:			34,96	40,86	142,8	1033,01

PIETŲS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Paukšties kukuliai	45	130	33,046	7,943	34,1006	219,661
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
Marinuoti burokėliai	15S	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
Iš viso (dienos davinio):			45,01	44,801	144,5906	1005,825

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Bulvių plokštainis	46	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso (dienos davinio):			27,06	50,96	153,17	1133,54

Pirma savaitė

Pentadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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-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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso:			33,3	55,78	76,09	903,43

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Iš viso (dienos davinio):			34,659	60,428	175,95	1349,444

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Daržovių troškiny su dešrelėmis	119	340	16,33	58,26	16052	631,67
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Iš viso (dienos davinio):			25,89	63,71	16168,79	1141,78

Vyr. virėja

 Rima Prielaidienė

DIENOS UŽIMTUMO CENTRO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antra savaitė

Pirmadienis PUSRYČIAI

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

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kiaulienos kepinukai	15	100	15,82	37,65	11,18	444,1
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Iš viso (dienos davinio):			33,314	79,858	133,84	1346,834

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Mėsos ir daržovių troškiny su kalakutiena	2	200	28,92	15,29	16,76	315,47
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			30,44	15,89	44,64	427,47

Antra savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	110	200	9,85	9,83	35,13	259,4
Sviesto-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		100	1,52	0,6	27,88	112
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Iš viso:			26,62	50,96	95,65	912,04

PIETŲS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	15 S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	90	300	24,6	17,58	64,74	506,94
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Riostainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Iš viso (dienos davinio):			38,369	42,928	205,86	1340,004

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal
Virtų bulvių-salierų blyn. su saulėgrąžom	58	200	9,46	14,98	46,4	341,4
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Arbata su citrina be cukraus	2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			14,06	30,51	102,8	696,97

Antra savaitė
Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausoį.)	21	200	7,9	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
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:			35,9	31,5	156,28	1011,04

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Žuvies kepinukai	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			35,894	55,138	139	1149,464

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav. , g	Energinė Vertė, kcal
Virtos 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	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
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso (dienos davinio):			13,52	40,59	43,29	575,2

Antra savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virti kiaušiniai su majonezu ir ž. žirnel.	15	200	15,3	20,51	11,64	281,78
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 dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			31,01	33,4	83,84	716,44

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grie.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kopūstų salotos	2G	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuotų burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			40,154	56,668	159,93	1280,624

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Varškės apkepas su razinomis	147	200	29,68	17,87	39,78	438,68
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso (dienos davinio):			41,13	36,27	126,26	961,07

Antra savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	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
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Iš viso:			35,25	48,25	152,29	1136,5

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Paukšties kukuliai (konvek.krosnis)	45	130	33,05	7,94	5,28	219,67
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Švieži agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			49,674	48,428	85,8	942,694

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Sklindžiai su bananais	138	200	14,8	25,83	81,55	608,41
Uogienė	136	30	0,09	0	21,27	81,3
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			30,94	36,28	213,75	1251,79

Vyr. virėja

 Rima Priekšaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

Simona Jacienė

DIENOS UŽIMTUMO CENTRO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Trečia savaitė

Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
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
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso:			34,27	47,85	125,22	1051,87

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sr. su pup., bulvėm ir griet.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Maltas kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
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
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Iš viso (dienos davinio):			43,714	59,678	109,25	1138,984

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Kepti varškėčiai su morkomis	32	200	28,54	22,61	30,37	434,07
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Sumuštinis su sūriu	4	75	9,95	15,56	10,48	208,6
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso (dienos davinio):			44,01	51,97	125,73	1095,87

Trečia savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	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
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			42,16	44,46	178,28	1230,8

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perl. kr.sriuba su bulv.ir grietine	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Maltas kalakut. šlaunelių mėsos kesnys	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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 mar.agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			47,864	60,888	121,03	1182,114

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virti varškėčiai	144	300	40,725	19,845	80,385	659,1
Grietinė 30%	1P	40	0,96	12	1,24	117,2
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			49,305	36,905	123,545	1003,5

Trečia savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			45,704	50,378	97,31	997,494

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Virtos pienoškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
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
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
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 (dienos davinio):			43,354	78,168	112,75	1292,344

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virtų bulvių-varškės kukuliai	57	300	23,14	19,3	76,03	566,19
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Iš viso (dienos davinio):			30,94	45,06	153,09	1114,41

Trečia savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virti varškėčiai	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%	14 P	60	1,44	18	1,86	175,8
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			49,08	42,64	123,38	1057,78

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Mėsos ir daržovių troškiny su kalakut.	2	300	43,39	22,93	25,14	473,21
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso (dienos davinio):			48,834	28,828	69,87	718,684

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žemaičių blynai su kiauliena	108	300	21,39	28,38	75,15	631,77
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,2
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			35,31	49,6	118,41	1035,37

Trečia savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
Sumuštinis su dešra	2	95	4,61	4,78	25,01	145,35
Kakava su pienu	3	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso:			24,42	39,14	132,48	928,11

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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		40	3,024	0,588	18,98	93,324
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
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			49,674	30,448	127,86	959,874

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Uogienė	15 P	20	0,06	0	14,18	54,2
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
Iš viso (dienos davinio):			39,47	28,33	121,95	873,18

Vyr. virėja

 Rima Priekaidienė