JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

Tvirtinu: Direktorė
Simona Jacienė 2025-08-27

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PLIKIŠKIŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Pirma savaitė

Pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav.,g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulv. ir grietine	7	150	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
Kiaulienos kotletas	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
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso (dienos davinio)			50,792	59,224	224,32	1576,73

Pirma savaitė
Antradienis
PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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	46,62
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	1737,01

Pirma savaitė
Trečiadienis
PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba(šald.darž.)su griet.	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	54	100	19,62	16,6	8,47	269,21
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
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
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Iš viso (dienos davinio)			55,562	61,004	171,87	1414,55

Pirma savaitė

Ketvirtadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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	46,62
Paukštienos kukuliai	45	130	33,046	7,943	34,1006	219,661
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis,augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vaisiai		250	3,8	1,5	69,7	280
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	214,401	1330,19

Pirma savaitė

Penktadienis

PIETŪS

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	46,62
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
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso (dienos davinio)			68,162	64,434	129,25	1342,51

Antra savaitė

Pirmadienis

PIETŪS

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

Antra savaitė

Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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	46,62
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Uogienė	1 5P	20	0,06	0	14,18	54,2
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	1803,17

Antra savaitė
Trečiadienis
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		20	1,512	0,294	9,49	46,62
Žuvies kepinukas (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Marinuoti burokėliai	15	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Iš viso: (dienos davinio)			56,762	58,404	194,97	1477,03

Antra savaitė
Ketvirtadienis
PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėm ir griet.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
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	1817,08

Antra savaitė

Penktadienis

PIETŪS

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	46,62
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
Šviežių 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	15S	50	0,8	0,05	5,5	21,46
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	258,98	1775,92

Trečia savaitė

Pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Barščių sriuba su pupel..bulvėmis ir griet.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
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
Šviežūs agurkai	43S	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
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Iš viso (dienos davinio)			53,247	52,504	191,43	1429,99

Trečia savaitė

Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su griet.	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
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
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
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Iš viso (dienos davinio)			62,832	62,254	246,41	1737,01

Trečia savaitė

Trečiadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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	46,62
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 dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso (dienos davinio)			42,042	44,794	86,03	882,85

Trečia savaitė
Ketvirtadienis
PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Nr. Recepto	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
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	4.50	0.52	43.95
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
			66,13	54,02	223,03	1597,31

Trečia savaitė
Penktadienis
PIETŪS

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	10,96	90,07
Viso grūdo duona		20	1,512	0,294	9,49	46,62
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 padažas su pom.pad.	4	40	1,09	18,62	3,97	186,7
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso (dienos davinio)			73,422	76,784	128,24	1475,95

Vyr. virėja Irma Prielaidienė