

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktore

2023-09-01

Aldona Laucienė

**NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PLIKIŠKIŲ PERSPEKTYVINIS  
VALGIARAŠTIS**

Pirma savaitė

**Pirmadienis**

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulv. ir griet.	7	150	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso (dienos davinio)			37,8	49,97	183,07	1287,11

Pirma savaitė

**Antradienis**

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriuba su bulvėmis ir griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			43,06	49,65	167,23	1246,71

Pirma savaitė  
**Trečiadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba(šald.darž.)su griet.	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	54	100	19,62	16,60	8,47	269,21
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	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	3,30
Burokėlių salotos	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56
Iš viso (dienos davinio)			34,88	46,83	116,84	1002,4

Pirma savaitė  
**Ketvirtadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	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
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Birti 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	3,30
Burokėlių salotos	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			44,26	39,87	190,94	1229,75

Pirma savaitė  
**Penktadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	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	3,30
Burokėlių salotos	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
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)			38,36	50,29	164	1221,01

Antra savaitė  
**Pirmadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir gr.	30	150/06	1,20	5,07	9,52	84,42
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepinukai	15	100	15,82	37,65	11,18	444,10
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			31,81	71,35	154,37	1338,25

Antra savaitė  
**Antradienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Perlinių kr. sriuba su bulvėmis ir grietine	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Uogienė	1 5P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			42,45	45,95	170,26	1237,55

Antra savaitė  
**Trečiadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis (jūros lydeka)	56	100	16,10	15,14	16,74	264,31
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių salotos	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Varškės sūrelis		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso: (dienos davinio)			53,98	55,71	172,19	1352,85

Antra savaitė  
**Ketvirtadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir griet.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Vaisiai		400	6,08	2,40	111,52	448
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			46,87	54,47	219,7	1489,16

Antra savaitė  
**Penktadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pup.,šv.kop. ir griet.	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai (paukšt.filė,konvekc.krosnis)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri ryžių kruopų košė	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių salotos	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			43,58	39,29	160,87	1107,41

Trečia savaitė  
**Pirmadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su pupel.,bulvėmis ir griet.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	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	3,30
Burokėlių salotos	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio)			42,21	51,37	118,96	1081,4

Trečia savaitė  
**Antradienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su griet.	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio)			46,36	52,38	141,56	1173,53

Trečia savaitė  
**Trečiadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukai (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių salotos	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio)			44,24	35,08	123,86	953,92

Trečia savaitė  
**Ketvirtadienis**  
**PIETŪS**

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
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso (dienos davinio)			44,12	46,75	188,11	1305,11

Trečia savaitė  
**Penktadienis**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 S	150/06	1,55	4,94	10,96	90,07
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,80
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių salotos	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Iš viso (dienos davinio)			27,96	64,9	192,23	1396,26

Vyr. virėja

 Rima Prielaidienė