

## JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

2023-09-21

Aldona Laucienė

**NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  
**7 – 10 metų vaikams**

Pirma savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė 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	0,90	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		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			18,25	28,11	115,02	767,77

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gr.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletas {kiauliena}	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
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso (dienos davinio):			37,8	49,97	183,07	1287,11

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gr.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
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
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			47,27	49,72	189,28	1361,32

Pirma savaitė  
Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Virta pieniška dešrelė	47.7	63	4,49	17,75	0,59	179,4
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	50	2,995	0,735	16,46	82,89
Pomidorai	44	100	1,00	0,20	2,05	8,5
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Sviesto ir grietinės padažas	3P	20	0,355	10,515	0,45	97,52
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			15,75	33,99	60,68	591,19

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Kepta paukštienos file	40	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės ( augalinis patiekalas)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Šviežių kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			44,47	45,77	138,18	1130,01

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
Juoda duona	1 Š	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
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			27,46	41,75	160,23	1082,71

Pirma savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	120/24	13,42	25,27	6,83	308,02
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
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	0,20	4,10	17
			21,64	27,37	94,96	670,99

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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	16,60	8,47	269,21
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	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	3,30
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			34,88	46,83	116,84	1002,4

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr.(šald. darž.) ir griet.	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Juoda duona	1 Š	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		300	4,56	1,8	83,64	336
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			44,82	55,79	201,92	1435,41

Pirma savaitė

**Ketvirtadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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	0,00	21,27	81,30
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			30,35	36,08	117,79	887,66

**PIETŪS 1 variantas**

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

**Pietūs 2 variants**

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
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
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
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso (dienos davinio):			27,31	64,67	179,24	1346,34

Pirma savaitė  
**Penktadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta aviųinių drbsnių košė(augalinis)	110	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
		Iš viso:	24,9	48,36	117,71	953,03


**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės (aug.patiekalas)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
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):	38,36	50,29	164	1221,01

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	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	1 Š	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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			43,05	52,73	162,83	1266,37

Vyr.virėja

 Rima Prielaidienė



JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

2023-09-01

Aldona Laucienė

**NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  
7 – 10 metų vaikams

Antra savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Virta pieniška dešrelė	47.7	63	4,49	17,75	0,59	179,4
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	2,05	8,50
Kmynų arbata be cukraus	4 G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	50	2,995	0,735	16,46	82,89
Sviesto ir grietinės padažas	3P	20	0,355	10,515	0,45	97,52
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			16,29	34,4	49,03	549,5

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ryžių kr. sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepinukai	15	100	15,82	37,65	11,18	444,10
Virtos bulvės(augalinis)	1G	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

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener. ginė Vertė, kcal
Ryžių kr. sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			39,64	49,8	192,39	1320,2

Antra savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	110	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kmynų arbata	6	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso:			26,62	50,96	103,13	912,04

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir gri.	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos file	40	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Morkų salotos su saulėgražomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Bndelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			41,35	48,96	131,35	1101,43

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir gri.	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
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 PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta kukurūzų dribsnių košė (tausojant.)	21	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09	0,00	21,027	81,30
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Iš viso:			25,98	23,48	169,777	948,64

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis	56	100	16,10	15,14	16,74	264,31
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
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso (dienos davinio):			53,98	55,71	172,19	1352,85

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai(konvek.krosnis)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			58,47	34,55	152,01	1091,17

Antra savaitė

**Ketvirtadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Virti kiaušiniai su majonezu ir ž.žirnel.	15	150	12,24	16,41	9,31	225,42
Juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su dešra	2	1/20/20	4,61	4,78	25,01	145,35
		Iš viso:	26,33	25,96	115,87	743,68

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gri.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
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	2G	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,30
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):	43,23	52,22	155,8	1226,24

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gri.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1 Š	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 PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė 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	0,90	195,04
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			19,96	28,53	141,71	868,7

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai(konvek.krosnis)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
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	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
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

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba pup.,šv.kop. ir grietine	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,48	168
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			25,87	63,79	101,9	1167,99

Vyr. virėja

Rima Priekaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

..... 2023-09-01  
Aldona Laucienė

**NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  
7 – 10 metų vaikams

Trečia savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė 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	0,90	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		50	0,76	0,30	13,94	56
		Iš viso:	36,15	46,23	76,26	873,47

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupel., bulvėmis ir gr.	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
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Marinuoti burokėliai	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



**PIETŪS 2 variants**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiņa	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Enerģinē Vertē, kcal
Burokēliu sriuba su pupel.,bulvēmīs ir gr.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepti varškēčīai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškiu uogīenē	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietīnē 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Vaisīai		400	6,08	2,40	111,52	448
Sūrio dešrelē		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelē	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			48,13	54,52	224,68	1512,32

Trečia savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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	0,00	21,27	81,30
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso:			35,5	41,7	87,85	857,1

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių ir perl. kruopų sriuba su bulv.ir gr.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas kalakutienos šlaun. mėsos kepsn.	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
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
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
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):			46,36	52,38	141,56	1173,53

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių ir perl.kr. sriuba su bulv.ir griet.	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	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
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			33,56	46,21	174,27	1197,91

Trečia savaitė  
**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Omletas su sūriu (tausojantis)	155	132	17,58	22,67	6,60	300,53
Pomidorai	44	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			28,82	27,94	106,19	746,44

**PIETŪS 1 variantas**

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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukai (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Kopūstų salotos	1 S	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
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso (dienos davinio):			44,24	35,08	123,86	953,92

**PIETŪS 2 variantas**

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	1 Š	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
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			61,51	46,74	171,31	1309,49

Trečia savaitė  
Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Virti varškėčiai	144	200	27,15	13,23	53,59	439,40
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso:			39,6	33,88	82,12	782,68

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12 S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Šnicelis kiaulienos	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Šviežių kopūstų salotos	2G	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			37,22	47,79	144,72	1125,33

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
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
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 PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė 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	0,90	195,04
Kakava su pienu	3	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su dešra	2	1/20/20	4,61	4,78	25,01	145,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso:			20,42	35,64	125,23	850,61

**PIETŪS 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis	123	200	40	23,82	12,60	420,04
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			53,46	47,03	124,63	1100,53

**PIETŪS 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,80
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1 S	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
Vaisiai		350	5,32	2,1	97,58	392
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			27,96	64,9	192,23	1396,26

Vyr. virėja

 Rima Priekaidienė