

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

2024-09-01

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.	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	0,90	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		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			19,77	28,71	142,9	879,77

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
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		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			37,04	49,67	169,13	1231,11

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išciga	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
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.	Išėja	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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			22,61	38,75	88,66	762,39

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėja	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 saulėgražomis	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.	Išėja	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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			38,14	50,07	160,43	1201,11

Pirma savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė 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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
			32,32	35,69	95,16	789,39

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė 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		150	2,28	0,90	41,82	168
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):			36,4	47,43	144,72	1114,4

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė 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.	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	0,00	21,27	81,30
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Bandelė	4 K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso:			35,68	52,79	134,1	1127,24

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	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		250	3,80	1,50	69,7	280
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			48,84	43,73	177,1	1232,95

Pietūs 2 variants

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išēiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Enerģinē Vertē, kcal
Agurķu sriuba su ryžiķu 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 pienišķos dešķrelēs	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvēs(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstū salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokēļiai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Švieķūs agurķai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Bandelē	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Sūrio dešķrelē		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			30,37	67,93	137,52	1237,54

Pirma savaitė
Penktadienis 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	259,40
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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso:			35,58	56,68	117,91	1071,43

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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
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):			37,6	50,19	139,24	1116,01

PIETŪS 2 variants

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išveiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Enerģinė 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
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			42,29	52,63	138,07	1161,37

Vyr. virėja

 Rima Priekaidienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Antra savaitė

Pirmadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išveiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			21,63	38,56	49,13	608,7

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išveiga	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
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		150	2,28	0,9	41,82	168
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):			36,39	75,21	140,53	1341,45

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto 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
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
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			39,64	58,12	192,59	1438,92

Antra savaitė

Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė 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.	Energinė 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
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56
		Iš viso (dienos davinio):	47,45	53,42	145,39	1216,63

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė 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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso (dienos davinio):	47,79	50,11	170,36	1296,75

Antra savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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		150	2,28	0,9	41,82	168
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso:			31,31	40,19	186,087	1188,22

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	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
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukas (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
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		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			32,87	46,03	131,65	1028,88

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	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
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Apkepti makaronai su mėsa	67	200	35,69	25,33	30,72	494,12
Natūralus pomidorų padažas	67	30	1,17	0,15	7,11	33
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			50,01	49,19	158,01	1232,05

Antra savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			31,67	30,12	115,97	802,88

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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		100	1,52	0,60	27,88	112
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			47,05	55,78	128,02	1173,44

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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		300	4,56	1,8	83,64	336
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			50,69	58,03	191,92	1436,36

Antra savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	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	0,90	195,04
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,48	168
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Iš viso:			34,8	36,13	134,43	976,7

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	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
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			48,92	43,45	160,97	1166,61

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba pup.,šv.kop. ir grietine	3 S	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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			31,21	67,95	135	1227,19

Vyr. virėja

Rima Priekaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorius

2024-09-01

Aldona Laucienė

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Trečia savaitė

Pirmadienis **PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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		150	2,28	0,9	41,82	168
Iš viso:			37,67	46,83	104,14	985,47

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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 kiaušienos 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		150	2,28	0,9	41,82	168
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso (dienos davinio):			44,49	52,07	171,6	1298,4

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai. g.	Riebalai. g	Angliav., g.	Energinė 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
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		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso (dienos davinio):			45,85	53,42	193,68	1393,32

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	0,00	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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			38,54	42,9	143,61	1081,1

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė 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.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė 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 dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			38,9	50,37	174,37	1257,11

Trečia savaitė

Trečiadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Energinė 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
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso:	32,82	31,44	113,44	823,94

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta lašiša	53	75	19,58	16,50	1,26	230,60
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
		Iš viso (dienos davinio):	30,14	35,1	86,28	743,56

PIETŪS 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
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
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
		Iš viso (dienos davinio):	53,72	82,01	232,84	1257,67

Trečia savaitė

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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		100	1,52	0,60	27,88	112
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso:			40,36	34,18	96,06	838,68

PIETŪS 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	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
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			42,56	51,95	144,82	1184,53

PIETŪS 2 variantas

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
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
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			49,46	50,91	188,21	1364,31

Trečia savaitė

Penktadienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė 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		100	1,52	0,60	27,88	112
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso:	26,66	38,84	118,54	1067,15

PIETŪS 1 variantas

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