

EKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

1 savaitė Pirmadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo lietiniai blynai	6-6/124PV 10S	200	14,64	7,43	54,88	388,72
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,5	0,5	16,60	74,40
Iš viso:			15,14	7,93	71,48	463,12

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžių kruopomis(augalinis) (tausojantis)	73.1	200	1,27	1,46	6,90	45,82
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		10	0,40	0,20	0,40	5,60
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	150	3,80	3,26	41,13	209,11
Pekininio kopūsto salotos su agurkais (A)	1.3	80	1,61	4,09	2,01	51,28
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)		20/20	0,40	0,10	2,10	11,00
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,99	13,59	81,36	593,31

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	150	16,13	8,95	22, 21	233,96
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,07	9,45	23,11	245,82
VISOS DIENOS DAVINYS			61,20	30,97	175,95	1302,25

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

1 savaitė Antradienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/ 162T	100	11,39	11,33	10,08	187,68
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,89	12,43	44,08	348,18

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,29	1,30	9,78	51,62
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Kiaulienos kepsnys paniruotas su viso grūdo miltais	8	100	14,07	8,99	20,43	211,82
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos su sezamų ir moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis)	Se-S7	80	1,93	4,14	6,87	72,00
Švž. daržovių rinkinukas (agurkai, kalafiorai)	D006	50	5,40	2,34	2,79	54,00
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012	100	2,29	2,92	16,86	102,91
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,18	20,39	74,03	581,25

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės 9% įdaru	M010	120	12,80	10,98	27,75	236,43
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Jogurtas		125	3,00	2,20	9,40	71,00
Iš viso:			15,80	13,18	37,15	307,43
VISOS DIENOS DAVINYS			58,87	46,00	155,26	1236,86

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

1 savaitė Trečiadienis

Požymis: Vaikai 4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis), sviestas, šilauogės	Kr 006	200/5/15	8,77	9,21	47,67	235,36
Sūrio lazdelė, „Pick-Nik“ (40 %)		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Pienas 2,5 %		150	5,00	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			19,11	17,12	55,02	308,55

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona	IVNT-94	40	2,93	0,70	17,1	86,13
Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	P015	140	19,91	12,00	7,77	218,77
Marinuotų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (A)	20	100	1,37	10,09	7,55	119,22
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	6-3/60T	100	3,60	3,09	25,27	146,19
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,52	27,52	69,48	639,37

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	100	7,09	13,51	36,39	295,54
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,5	0,5	16,90	74,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,59	14,01	53,29	369,94
VISOS DIENOS DAVINYS			56,22	58,65	177,79	1317,86

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

1 savaitė Penktadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	110	7,09	11,92	35,75	278,62
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		15	0,60	0,30	0,60	8,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,5	16,90	74,40
Iš viso:			8,19	12,72	53,25	361,42

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	100	0,51	5,02	4,66	30,09
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100	19,27	7,77	11,13	191,65
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	70	1,33	4,99	6,19	74,98
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu (2,5 %) (augalinis)	2-1/11	90	1,96	0,62	10,51	55,43
Vanduo		200	0,00	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,54	22,02	66,47	543,14

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,66	16,82	136,82
Batonas		30	2,97	0,96	13,8	78,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,62	6,62	30,62	214,82
VISOS DIENOS DAVINYS			44,35	41,36	150,34	1119,38

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :
Direktorė I. Tviragienė

1 savaitė ketvirtadienis
Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/ 33T	200	6,32	4,028	34,67	200,23
Pienas 2,5 %		200	6,66	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			12,98	9,028	44,47	312,23

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 24AT	150	3,89	3,29	14,99	105,15
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		10	0,40	0,20	0,40	5,60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	D009	100	8,24	5,91	21,24	168,30
Grietinė 30 %		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šviežios, traškios morkytės (A)	Se-D36	120	7,20	3,12	3,72	72,00
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,95	21,82	49,83	482,00

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	271	150	16,38	12,49	19,76	256,96
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,60	0,40	0,70	8,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Iš viso:			17,48	13,39	37,36	339,76
VISOS DIENOS DAVINYS			52,41	44,24	131,66	1133,99

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

2 savaitė Trečiadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	8-3/ 60T	50	3,55	3,40	0,20	46,00
Nesaldinta arbata(juodoji)	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (T)	U019	20/3/7 /5/5	3,27	4,55	10,88	97,59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Iš viso:			7.32	8.45	27.98	297,98

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai (T)	Se-P2	100	20,58	4,84	1,90	134,00
Garuose keptos švž. bulvių puselės (T),(A)	Se-Gr9	110	2,54	2,83	22,46	125,00
Švž. daržovių rinkinukas (agurkai, kalafiorai)	D006	50	0,83	0,13	1,70	11,23
Troškinti burokėliai (T)	4-5/5ATGPVVg 10N	50	0,96	3,52	5,42	57,16
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			30,25	13,68	64,21	501,51

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100	10,76	5,97	14,81	155,97
Pienas		150	4,99	3,75	5,51	63,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Iš viso:			16,25	10,22	37,22	293,37
VISOS DIENOS DAVINYS			53,82	32,35	129,41	1092,86

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

2 savaitė Pirmadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas (T)	3-3/4TGV 10N	150	5,41	5,08	30,34	188,72
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,91	5,58	52,10	263,12

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	200	1,43	2,27	12,06	74,43
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	170	23,89	9,52	33,71	316,10
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)		20/20	0,40	0,10	2,10	11,00
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (A)	Se-S28	100	1,5	3,3	6,2	61
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,42	15,89	68,54	551,93

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškės švilpikai su vanilės padažu	7-8/178VT 10 N	150	22,60	17,21	34,82	384,45
Pienas 2,5 proc.		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			26,00	19,71	39,72	440,45
VISOS DIENOS DAVINYS			62,33	41,18	160,36	1255,50

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

2 savaitė Antradienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Graikiško jogurto, aviečių ir granolos pusrytainis	16-1/2V 10 N	200	13,28	18,54	28,96	359,80
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D000.4	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Iš viso:			14,02	19,10	46,55	438,46

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SE-Sr26	150	4,11	1,27	14,56	86,00
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	160	15,41	4,54	18,80	177,68
Traškios bulvytės (T)	4-8/166ATGPVVg 10N	100	2,27	5,69	20,77	143,33
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė	2-1/13AGPPcVVg 10N	100	1,10	0,35	4,90	27,15
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,09	12,55	76,33	523,06

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	7-6/100 V 10 S	100	12,86	13,33	16,08	235,69
Pienas		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Iš viso:			17,20	16,33	21,88	303,55
VISOS DIENOS DAVINYS			57,31	47,98	144,76	1265,07

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

2 savaitė Ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojuantis)	3-3/32T	150	5,05	3,33	27,74	160,90
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	16-1/4	80	11,50	14,26	19,15	250,97
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,55	17,59	46,89	411,87

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojuantis)	Sr001	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Virti pilno grūdo makaronai su kalakutiena ir sūriu (tausojuantis)	Se-P6	200	23,89	9,52	34,33	319,00
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	D006 (Nr.2)	130	1,17	0,26	4,16	23,66
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			31,77	12,38	66,27	504,57

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo lietiniai blynai	6-6/124PV 10S	50	3,66	3,07	13,72	97,18
Jogurtas		125	3,00	2,20	9,40	71,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,60	74,40
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,16	5,77	39,72	242,58
VISOS DIENOS DAVINYS			55,48	35,74	152,88	1159,02

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :
Direktorė I. Tviragienė

2 savaitė Penktadienis
Požymis: Vaikai (4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) ir braškėmis(T)	Kr003	200/5/15	7,83	7,83	45,71	284,67
Pienas 2,5 proc.		150	5,10	3,75	7,35	56,0
Iš viso:			12,93	11,58	53,06	340,67

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/39AT	150	1,51	3,15	11,35	79,81
Žuvies pyragas su salierais ir morkomis (T)	9-8/169T 10 N	100	9,67	16,50	16,48	253,13
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojojantis)	4-3/64T	150	2,57	5,61	23,83	154,34
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir majonezu	18.5	80	0,28	3,64	4,41	79,06
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,03	38,90	56,07	566,34

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makronų sriuba (T)	Sr025	150	4,65	5,66	16,82	136,82
Batonas		30	2,97	0,96	13,80	78,00
Sezoninių vaisių lėkštelė		200	0,80	0,80	25,12	114,46
Iš viso:			8,42	7,42	55,74	329,28
VISOS DIENOS DAVINYS			35,38	57,90	164,87	1236,30

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

3 savaitė Pirmadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	Kr018	150	7,28	3,70	28,79	177,52
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,60	74,40
Varškės desertas su žele gabaliukais		30	2,60	2,10	6,50	55,20
Pienas 2,5 %		200	6,66	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,04	11,30	61,69	419,12

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,89	3,29	14,99	105,15
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Vištienos filė blyneliai	10-6/118GP 10 N	100	15,08	6,56	9,03	155,52
Tiršta grikių košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT	100	3,91	2,56	18,42	112,37
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, saldžiosios raudonosios paprikos)	D006 (Nr.9)	50	0,60	0,15	2,63	14,25
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,57	22,86	65,54	580,21

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais	7-8/166T	110	16,58	8,35	29,17	258,12
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,52	8,85	30,07	269,98
VISOS DIENOS DAVINYS			62,13	43,01	157,30	1269,31

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

3 savaitė Antradienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omlėtas su pomidorų padažu (tausojuantis)	Se-Ki6.1	100	10,09	9,75	12,90	180,00
Viso grūdo ruginė duona		40	0,60	0,60	17,10	43,05
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,60	74,40
Iš viso:			11,19	10,85	46,60	297,45

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	1-1/1GV 10N	150	5,00	5,39	11,73	115,41
Troškinti rauginti kopūstai su kalakautienos dešrelėmis ir bulvėmis (T)	4-5/6TGP 10N	250	11,13	11,88	21,05	235,63
Morkų salotos su česnaku ir majonezu (augalinis)	GSALN- SMLPC- 32B	50	0,51	2,14	8,46	40,61
Švž. daržovių rinkinukas (augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,17	19,59	43,47	404,23

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinis varškės apkepas su slyvomis	7-8/161TV 10N	100	11,43	7,29	15,49	173,25
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		20	0,94	0,80	0,94	11,86
Pienas 2,5 %		200	6,66	5,00	9,80	112,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,60	74,40
Iš viso:			19,53	13,59	42,83	371,51
VISOS DIENOS DAVINYS			47,89	44,03	132,90	1073,19

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorė I. Tviragienė

3 savaitė Trečiadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/ 54T	150	4,98	4,27	24,32	155,64
Pienas		200	6,70	5,00	9,80	112,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Iš viso:			12,08	9,67	46,68	324,87

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo ruginė duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
Traški vištienos filė (T)	10-8/162TGP 10S	100	19,71	3,40	15,39	162,00
Birūs ryžiai su ciberžole (T)	3-3/12GPcPV Vg 10 N	150	3,63	3,08	37,08	190,35
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (augalinis)	D006	100	1,65	0,25	3,40	22,45
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,04	0,02	0,46	2,16
Iš viso:			29,70	11,95	86,32	562,51

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai su grietine (T)	7-3/66TGV 10N	100	10,03	10,91	11,39	183,87
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Pienas		200	6,70	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,13	16,31	33,75	353,10
VISOS DIENOS DAVINYS			58,91	37,93	166,75	1240,48

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorius I. Tviragienė

3 savaitė Ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausoiantis)	3-3/40T	200	7,82	5,13	36,83	224,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Pienas 2,5 %		150	5,00	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,22	9,28	56,74	365,97

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausoiantis)	1-3/41AT	150	1,90	4,58	11,38	94,38
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	180	17,96	4,56	30,32	234,16
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		40	1,88	1,00	1,80	23,72
Šviežios, traškios morkytės (A)	Se-D36	120	7,20	3,12	3,72	72,00
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,94	13,26	47,22	424,26

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avižiniai varškės sklandžiai	7-6/101V 10N	100	11,05	11,08	23,60	238,30
Pienas 2,5 %		150	5,00	3,75	7,35	84,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Iš viso:			16,45	15,23	43,51	379,53
VISOS DIENOS DAVINYS			58,61	37,77	147,47	1169,76

Ruošė: Inga Isajevienė

‘ELEKTRŪNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktorius I. Tviragienė

3 savaitė

Penktadienis

Požymis: vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Ryžių ir avižių bananiniai blynai (tausojojantis)	6-6/120PcPV 10N	100	6,35	8,42	26,84	208,53
Sezoninių vaisių lėkštelė		200	0,80	0,80	25,12	114,46
Pienas 2,5 %		150	5,0	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,15	12,97	59,31	406,99

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis) (tausojojantis)	1-3/28ATPVVg 10 N	100	2,49	1,22	10,35	62,32
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojojantis)	Ž013	100	14,25	2,13	12,46	126,03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,20	0,10	1,40	7,30
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	110	1,21	5,70	4,33	73,46
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojojantis)	3-3/36AT	150	3,80	3,26	41,13	209,11
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,15	12,51	69,87	481,02

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Mielinės bandelės su kalakutienos dešrelėmis (T)	16-8/162 10 N	120	16,9	6,20	36,10	328,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,90	6,20	36,10	328,00
VISOS DIENOS DAVINYS			51,20	31,68	165,28	1216,01

Ruošė: Inga Isajevienė