

EKTRŲNŲ 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu (82%) (T)	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 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta baklažanų, pomidorų ir cukinių sriuba (A)(T)	1-3/19ATGPVV g 10N	150	1,33	4,27	6,29	68,88
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 (T)	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) (T)	3-3/36AT	150	3,80	3,26	41,13	209,11
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais(A)	51	50	0,86	9,10	2,66	90,73
Šviežios, traškos morkytės (A)	Se-D36	80	4,80	2,08	2,48	48,00
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			32,34	23,48	74,66	635,10

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (T)	7-3/61TV 10N	150/50	23,18	32,20	41,18	547,28
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,18	32,20	41,18	547,28
VISOS DIENOS DAVINYS			68,50	64,71	160,31	1494,61

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŲNŲ 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (T)	Ki003	90	11,91	13,17	4,98	186,08
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:			15,41	14,27	38,98	346,58

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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-jautienos šnicelis (T)	11	100	19,87	22,45	7,30	307,92
Švž. kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)	2-1/22A	70	0,97	3,43	3,86	50,15
Daržovių asorti (A)	2-1/11AGP V Vg 10 N	70	2,12	2,45	6,14	55,08
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:			29,74	33,25	61,24	656,58

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 moliūgų blynai su kefyru (2,5%)	4-6/122	100	5,53	6,85	16,81	151,05
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
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Iš viso:			9,03	9,55	43,11	296,45
VISOS DIENOS DAVINYS			54,18	57,07	143,33	1299,61

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŲNŲ 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 (T), sviestas, šilauogės	Kr 006	200/5/15	8,77	9,21	47,67	235,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Pienas 2,5 %		150	5,00	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,27	13,46	71,92	393,76

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 (A) (T)	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
Konvecinėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai (T)	Se-P2	80	16,46	3,87	1,52	107,20
Marinuotų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (A)	20	100	1,37	10,09	7,55	119,22
Virti pilno grūdo spageti makaronai (T)	Gr.019	100	5,4	1,07	29,27	148,33
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,87	17,37	67,23	529,94

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			49,73	44,84	192,44	1293,61

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo blynai su kefyru	6-6/121V 10N	100	11,02	18,85	36,13	358,22
Pienas 2,5 %		200	6,66	5,00	9,80	112,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,5	0,5	16,60	74,40
Iš viso:			11,52	19,35	52,73	432,62

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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
Kiaulienos guliašas (T)	K006	85	18,88	10,71	6,55	198,05
Tiršta grikių košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT	100	3,91	2,56	18,42	112,37
Ridikėlių ir agurkų salotos (A)	2-1/9GPcV 10 N	100	2,17	0,93	2,98	29,02
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,75	17,99	51,89	493,24

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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			59,75	50,73	141,98	1265,62

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (A) (T)	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
Lydekų blynėliai		100	19,27	7,77	11,13	191,65
Bulvių košė (T)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (A)	2-3/61A	70	1,33	4,99	6,19	74,98
Pjaustyti pomidorai (A)	D000.3	40	0,4	0,08	1,64	8,88
Vanduo		200	0,00	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			26,98	21,48	57,60	496,59

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliškas braunis	15-8/148GPV 10N	100	15,32	4,20	45,76	282,05
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:			15,82	4,70	62,66	356,45
VISOS DIENOS DAVINYS			50,99	38,90	173,51	1214,46

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŲNŲ 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.	Išėiga	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		200	0,77	0,77	26,00	114,46
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,18	5,85	56,34	303,18

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (A) (T)	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 (T)	P023	140	19,674	7,84	27,76	260,32
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)(A)		20/20	0,40	0,10	2,10	11,00
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (A)	Se-S28	100	1,50	3,30	6,20	61,00
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			23,20	13,61	48,32	409,55

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 blynai su kefyru	6-6/121 V 10 N	100	11,02	18,85	36,13	358,22
Pienas 2,5 proc.		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			14,42	21,35	41,03	414,22
VISOS DIENOS DAVINYS			43,80	40,81	145,69	1126,95

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRENŲ 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	
Viso grūdo avižinė košė su sviestu (T)	3-3/5TVPc 10 N	150	4,17	5,7	20,28	149,10
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,92	11,72	62,40	434,91

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	
Vermišelių sriuba (A) (T)	SRIN-79E	150	2,47	3,43	17,64	111,080
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 (T)	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 (A)	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:			24,45	14,71	79,41	548,15

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			61,57	42,76	163,69	1286,60

Ruošė : Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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 (T)	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 sumuštiniai su varškės sūriu	16-1/9V 10N	100	13,22	12,73	20,25	248,43
Iš viso:			16,77	16,13	20,45	294,43

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 (A) (T)	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
Vištienos guliašas su morkomis (T)	10-5/100TGP 10N	100	13,02	8,94	4,35	149,97
Buvių košė (T)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Švž. daržovių rinkinukas (agurkai, kalafiorai) (A)	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	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,39	17,85	59,87	490,23

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 (T)	V014	130	13,98	7,76	19,23	202,76
Nesaldinta arbata(juodoji)	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		200	0,77	0,77	26,00	114,46
Iš viso:			14,75	8,53	45,27	317,22
VISOS DIENOS DAVINYS			53,91	42,51	125,59	1101,88

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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 sezoniniais vaisiais ir uogomis (T)	3-3/11TV 1 N	200	8,10	7,60	38,00	252,80
Pieniškas braškių kokteilis	17-1/GPeV 1N	100	2,10	1,30	11,20	65,60
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:			10,40	9,10	54,40	341,30

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 (A) (T)	1-3/32ATGPVV g 10 N	150	2,03	4,83	7,80	82,83
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 (T)	Se-P6	200	20,89	9,52	34,33	319,00
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)(A)	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:			27,29	15,31	63,59	514,39

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	M006	150	8,74	13,89	34,47	297,84
Jogurtas		125	3,00	2,20	9,40	71,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,74	16,09	43,87	368,84
VISOS DIENOS DAVINYS			49,43	40,50	161,86	1224,53

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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.	Išėiga	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.		130	5,10	3,75	7,35	56,00
Iš viso:			12,93	11,58	53,06	340,67

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A) (T)	1-3/39AT	150	1,51	3,15	11,35	79,81
Orkaitėje kepti lašišų kashneliai (T)	Ž014	60	16,93	13,09	0,03	185,61
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T	150	2,97	6,47	27,50	178,08
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir majonezu (A)	18.5	90	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:			21,69	26,35	43,29	522,56

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinės bandelės su kalakutienos dešrelėmis (T)	16-8/162 10 N	120	16,9	6,20	36,10	328,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,30	6,60	48,66	385,23
VISOS DIENOS DAVINYS			51,92	44,53	145,01	1248,46

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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 (T)	Kr018	150	7,28	3,70	28,79	177,52
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,50	0,50	16,60	74,40
Pienas 2,5 %		200	6,66	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,44	9,20	55,19	363,92

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 (A) (T)	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 (A) (T)	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 (A)	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			59,53	40,91	150,80	1214,11

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omlėtas su pomidorų padažu (T)	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.	Išeiga	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
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova (T)	11-8/161TGP 10 N	100	11,13	11,88	21,05	235,63
Bulvių košė (T)	Gr012	150	3,41	4,38	25,02	153,14
Morkų salotos su česnakų ir majonezu (A)	GSALN-SMLPC-32 B	50	0,51	2,14	8,46	40,61
Švž. daržovių rinkinukas (A)	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:			16,87	19,88	66,54	493,57

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai	6-6/101V 10 N	100	11,00	16,23	29,70	308,86
Pienas 2,5 %		200	6,66	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,66	21,23	39,50	420,86
VISOS DIENOS DAVINYS			45,72	51,96	152,64	1211,88

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŲNŲ 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančios)	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (T)	1-3/35TGV 10N	150	3,99	2,61	15,71	102,38
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
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (A)	S008	60	0,86	3,15	5,73	54,60
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A)	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:			29,65	12,51	88,00	574,09

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 su sorų kruopomis (T)	7-8/162T	100	13,88	10,47	20,61	228,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,28	10,87	33,17	285,63
VISOS DIENOS DAVINYS			56,01	33,05	167,85	1184,60

Ruošė: Inga Isajevienė

ELEKTRŲ 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojuantis)	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojuantis)	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	1,00	0,20	3,72	72,00
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,74	10,34	47,22	424,26

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai	V002	120	13,10	7,77	22,18	211,03
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	12,56	57,23
Pienas 2,5 %		100	3,33	2,5	4,90	56,00
Iš viso:			16,83	10,67	39,64	324,26
VISOS DIENOS DAVINYS			52,79	30,29	143,60	1114,50

Ruošė: Inga Isajevienė

„ELEKTRŲNŲ 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė (A)(T)	3-3/17ATPVVg 10 N	100	3,81	10,51	21,02	193,91
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 %		100	3,35	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,26	15,69	49,02	379,51

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (A) (T)	1-3/18ATGPVVg 10 N	100	1,13	5,04	3,90	65,52
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojuantis)	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
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (A)	2-3/60A	90	3,11	6,52	11,76	118,21
Traškos bulvytės (augalinis) (tausojuantis)	34-8/166ATGPVV 10N	100	2,27	5,69	20,77	143,33
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,16	19,58	50,49	463,19

Vakarienė 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinės bandelės su kalakutienos dešrelėmis (T)	16-8/162 10 N	145	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			48,32	41,47	135,61	1170,70

Ruošė: Inga Isajevienė