



LEKTRENIŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė L. Tviragienė

I 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 | |
| Varškė (9%) su nesaldintu jogurtu (2.5%) ir uogomis | 15-1/1 | 140 | 18,70 | 10,49 | 5,96 | 193,05 |
| 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: | | | 19,20 | 10,99 | 22,56 | 267,45 |

Pietūs 11.30-12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|----------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) | Sr005 | 100 | 1,25 | 2,00 | 8,80 | 59,10 |
| 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 |
| Tiršta grikių košė (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT | 100 | 3,91 | 2,56 | 18,42 | 112,37 |
| Pekininio kopūsto salotos su agurkais (augalinis) | Se-S3 | 90 | 0,97 | 5,18 | 2,88 | 62,00 |
| Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis) | D001 | 20 | 0,26 | 0,06 | 0,50 | 3,58 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 27,94 | 14,57 | 52,70 | 455,43 |

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 varškės (9%) ir moliūgų virtinukai (tausojantis) | Se-V11 | 120/30 | 18,39 | 10,18 | 21,62 | 252,00 |
| 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: | | | 19,33 | 10,68 | 22,52 | 263,86 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 66,47 | 36,24 | 97,78 | 986,74 |

Ruošė: Inga Išajevienė



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEŠIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorė I. Tviragienė

I 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 (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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|--|----------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT | 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 |
| Švieži pjaustyti pomidorai su špinatais apšlakstyti nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | Se-S5 | 120 | 1,75 | 6,35 | 4,66 | 83,00 |
| 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: | | | 24,53 | 24,40 | 75,90 | 610,25 |

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 ir ryžių apkepas (tausojantis) | V012 | 150 | 16,38 | 12,49 | 19,76 | 256,96 |
| 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: | | | 19,38 | 14,69 | 29,16 | 327,96 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 58,80 | 51,52 | 149,314 | 1286,39 |

Ruošė: Inga Isajevienė


ELEKTREŅŲ SAVIVALDYBĒS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĒ MOKYKLA
TVIRTINU:
 Direktore I. Tviragienē

 1. savaitē, Trešdiena
 Požurnis, Vaikai 4-6 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiņa | 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. | Išeiņa | 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 |
| Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (tausojantis) | Se-P16 | 130 | 25,34 | 14,17 | 2,32 | 238,00 |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių alicjaus užpilu (augalinis) | S007 | 60 | 0,64 | 3,19 | 3,39 | 44,88 |
| 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: | | | 35,43 | 19,37 | 50,80 | 531,95 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiņa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Spelta miltų liciniai blynai su varškės 9% įdaru | M010 | 110 | 11,07 | 9,51 | 23,21 | 222,68 |
| 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: | | | 11,57 | 10,01 | 40,11 | 297,08 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 66,11 | 46,50 | 145,93 | 1137,58 |

Ruošė : Inga Isajevienė


ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA
TVIRTINU:
 Direktore I. Tyragienė

1 šalyje, ketvirtadienis

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

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

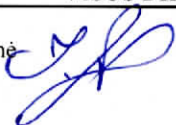
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | Kr001 | 150/5 | 7,86 | 6,25 | 40,45 | 249,45 |
| Pienas 2,5 % | | 200 | 6,66 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Iš viso: | | | 14,52 | 11,25 | 50,25 | 361,45 |

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 |
| Kepta paukštienos filė (vištiena) | 33 | 75 | 18,39 | 10,85 | 5,38 | 191,64 |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/5A | 90 | 0,84 | 7,29 | 5,48 | 90,88 |
| Biri perlinių kr. košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/45AT | 75 | 2,57 | 1,22 | 19,74 | 100,22 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,07 | 0,03 | 0,73 | 3,45 |
| Iš viso: | | | 27,59 | 22,98 | 55,27 | 534,39 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Mieliniai blynai | M004 | 80 | 5,67 | 10,81 | 29,11 | 236,43 |
| 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: | | | 6,77 | 11,71 | 46,71 | 319,23 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 48,88 | 45,94 | 152,23 | 1215,07 |

 Ruošė: Inga Isajevienė
 



ELEKTREŅŲ SAVIVALDYBĒS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĒ MOKYKLA

TVIRTINU :

Direktore I. Tviragiene

1 šavātē Penktadienis

Ārpusis: 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 % | | 150 | 5,0 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | | 130 | 0,5 | 0,5 | 16,90 | 74,40 |
| Iš viso: | | | 11,82 | 8,28 | 58,92 | 358,63 |

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 (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 |
| Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis) | 3 | 120 | 12,55 | 11,21 | 5,05 | 168,46 |
| 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 19,55 | 22,54 | 43,71 | 417,86 |

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 spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | 6-8/161T | 90 | 6,71 | 3,00 | 23,14 | 146,45 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 14,87 | 12,31 | 27,71 | 281,98 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 50,82 | 38,09 | 152,07 | 1121,31 |

Ruošė : Inga Isajeviče



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU:
Direktore I. Tvaragienė

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 | |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė su obuoliais, kriaušėmis ir cinamonu (T) | Se-Kr28 | 194/28/28 | 6,8 | 4,2 | 42,8 | 236 |
| 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: | | | 7,30 | 4,70 | 59,7 | 310,40 |

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 | |
| Konvekcinėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T) | Se-V5 | 90/30 | 19,9 | 17,7 | 21,1 | 323 |
| Pienas 2,5 proc. | | 100 | 3,40 | 2,50 | 4,90 | 56,00 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 23,3 | 20,20 | 26,00 | 379,00 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 61,02 | 40,79 | 154,24 | 1241,33 |

Ruošė: Inga Isajevienė



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė I. Tyragienė

2 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 kepta pieniška avižinių dr. košė (tausojantis) | Kr026 | 150 | 8.01 | 8.25 | 25.39 | 207.80 |
| Pienas | | 100 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 56.00 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | | 130 | 0.50 | 0.50 | 16.90 | 74.40 |
| Iš viso: | | | 11,91 | 11,25 | 47,19 | 338,20 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|----------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, 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 |
| Ispaniškas jautienos troškiny su paprika (tausojantis) | 20K | 100 | 8.89 | 3.70 | 10.96 | 110.00 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alicjaus padažu (augalinis) | 2-1/19 A | 90 | 1.02 | 8.74 | 3.94 | 98.55 |
| Garuose keptos šviežių bulvių puselės (tausojantis)(augalinis) | Se-Gr9 | 150 | 3.46 | 3.86 | 30.62 | 171.00 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Iš viso: | | | 20,68 | 18,27 | 66,73 | 554,45 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės (9%) apkepas | 85 | 100 | 14.95 | 9.08 | 17.83 | 214.36 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Nesaldintas jogurtas (2.5%) | | 20 | 0.94 | 0.5 | 0.9 | 11.86 |
| Iš viso: | | | 15.89 | 9.58 | 18.73 | 226.22 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 48,48 | 39.10 | 132.65 | 1118.87 |

Ruošė: Inga Isajevienė



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINŲ

Direktorei, Tviragienei

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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Viso grūdo ruginė duona | | 30 | 2,25 | 0,45 | 12,82 | 64,58 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | | 130 | 0,50 | 0,50 | 16,90 | 74,40 |
| Iš viso: | | | 12,63 | 9,05 | 42,99 | 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 |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) | P017 | 100 | 22,68 | 4,96 | 5,75 | 139,62 |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (tausojantis) | 6-3/60T | 100 | 3,60 | 3,09 | 25,27 | 146,19 |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis) (augalinis) | S010 | 60 | 0,70 | 3,74 | 4,64 | 55,04 |
| Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) | Se-S17 | 50 | 0,78 | 3,17 | 4,61 | 50,00 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,03 | 0,02 | 1,01 | 4,34 |
| Iš viso: | | | 33,10 | 17,32 | 73,00 | 564,97 |

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 | 0,5 | 0,5 | 16,90 | 74,40 |
| Iš viso: | | | 16,25 | 10,22 | 37,22 | 293,37 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 61,98 | 36,59 | 153,21 | 1156,32 |

Ruošė: Inga Isajevienė



ELEKTRENŲ 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 | |
| Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 150 | 6,22 | 3,49 | 26,90 | 163,88 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 130 | 0,50 | 0,50 | 16,90 | 74,40 |
| Pienas 2,5 proc. | | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| | | | | | | |
| | | Iš viso: | 11,82 | 7,74 | 51,15 | 322,28 |

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) (tausojantis) | Sr001 | 150 | 3,51 | 1,90 | 10,48 | 73,01 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5 %) | | 5 | 0,20 | 0,10 | 0,20 | 2,80 |
| Vištiena su pievagrybiais (tausojantis) | 70 | 100/150 | 35,48 | 14,20 | 12,53 | 302,81 |
| Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis) | Gr006 | 150 | 5,27 | 4,84 | 32,53 | 194,79 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) | D006 (Nr.2) | 50 | 0,45 | 0,10 | 1,60 | 9,10 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | | | | | |
| | | Iš viso: | 44,91 | 21,14 | 57,35 | 582,51 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| 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 | 64,35 | 35,50 | 139,12 | 1119,61 |

Ruošė: Inga Isajevienė



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEŠIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktore 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 paskaninta gabalėliu sviesto (82%), braškėmis ir sezamų sėklomis | Kr003 | 200/5/15/3 | 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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|--|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT | 150 | 1,51 | 3,15 | 11,35 | 79,81 |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) | Ž010 | 80 | 12,87 | 11,08 | 5,26 | 172,23 |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 4-3/64T | 150 | 2,57 | 5,61 | 23,83 | 154,34 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-1/4A | 70 | 3,31 | 7,85 | 6,46 | 109,79 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A | 90 | 1,04 | 4,73 | 3,29 | 82,13 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 21,30 | 32,42 | 50,19 | 598,30 |

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 | 140 | 7,76 | 9,59 | 23,53 | 211,47 |
| 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: | | | 8,70 | 10,09 | 24,43 | 223,33 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 42,93 | 54,09 | 127,68 | 1162,30 |

Ruošė: Inga Isajejienė



ELEKTREŅŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU:

Direktore J. Tviragienė

3 savaitė Pirmadienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | 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 |
| Pienas 2,5 % | | 200 | 6,66 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Iš viso: | | | 14,44 | 9,20 | 55,19 | 281,55 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | 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 |
| Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis) | 10-7/141T | 80 | 20,05 | 4,71 | 5,05 | 142,85 |
| 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: | | | 32,54 | 21,16 | 61,56 | 567,54 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | 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 | | | 64,50 | 39,21 | 146,82 | 1119,07 |

Ruošė: Inga Isajevienė



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA

TVIRTINU:

Direktoriė I. Tviragienė

3 savaitė Antradienis

Požymis: Vaikai (4-6 m.).

Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8.30-9.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan deniai, g | |
| Orkaitėje keptas omlėtas su pomidorų padažu (tausoįjantis) | Se-Ki6.1 | 100 | 10.09 | 9.75 | 12.90 | 180,00 |
| Viso grūdo ruginė duona | | 20 | 0,30 | 0,30 | 8,55 | 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: | | | 10,89 | 10,55 | 38,05 | 297,45 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|-----------------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan deniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausoįjantis) | 1-3/41AT | 200 | 2,54 | 5,59 | 15,17 | 125,84 |
| Kiaulienos kepsnys paniruotas džiuvesėliuose | 8 | 100 | 8,92 | 9,80 | 3,44 | 164,84 |
| 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 |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausoįjantis) | 4-3/64T | 100 | 1,72 | 2,74 | 15,58 | 102,89 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,22 | 20,45 | 44,88 | 446,76 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavan deniai, g | |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais | 3-6/120 | 100 | 6,22 | 8,66 | 27,37 | 212,36 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5 %) | | 20 | 0,94 | 0,50 | 0,90 | 11,86 |
| Pienas 2,5 % | | 200 | 6,66 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Iš viso: | | | 13,82 | 14,16 | 38,07 | 336,22 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 38,93 | 45,16 | 121,00 | 1080,43 |

Ruošė: Inga Isajevienė


ELEKTRENŲ SAVIVALDYBĖS VIEVIO JURGIO MILANČIAUS PRADINĖ MOKYKLA
TVIRTINU
 Direktore 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%) (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. | Išėiga | 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 |
| Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis) | 10-5/108T | 120 | 17,93 | 4,41 | 4,76 | 130,44 |
| Virtos bolivinės balandos su sviestu 82% (tausojantis) | Gr009 | 120 | 5,12 | 7,11 | 23,15 | 177,01 |
| Kopustų-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: | | | 29,41 | 16,99 | 61,76 | 517,61 |

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 varškėčiai | 84 | 100 | 16,73 | 13,89 | 20,10 | 272,36 |
| 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: | | | 23,83 | 19,29 | 42,46 | 441,59 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 65,32 | 45,95 | 150,90 | 1284,07 |

Ruošė: Inga Isajevienė



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS VIEŠIO 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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulviene (augalinis) (tausojantis) | 1-3/36AT | 150 | 8,54 | 4,40 | 24,91 | 173,43 |
| Bulvių plokštainis su vištiena | D010 | 220 | 21,96 | 5,57 | 37,06 | 286,20 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5 %) | | 40 | 1,88 | 1,00 | 1,80 | 23,72 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) | Se-G6 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 32,47 | 11,02 | 64,73 | 487,96 |

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, morkų ir avižinių dribsnių blynai | M-4 | 100 | 9,32 | 7,89 | 21,92 | 191,78 |
| Pienas 2,5 % | | 150 | 5,00 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| Iš viso: | | | 14,32 | 11,64 | 29,27 | 275,78 |
| VISOS DIENOS DAVINYS | | | 60,01 | 31,94 | 150,74 | 1129,71 |

Ruošė: Inga Isajeviene



ELEKTRĖNŲ 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 | |
| Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis) | Kr011 | 150 | 6,83 | 3,43 | 21,94 | 146,00 |
| 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: | | | 12,63 | 7,98 | 54,41 | 344,46 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|----------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/41AT | 150 | 1,90 | 4,58 | 11,38 | 94,38 |
| Viso grūdo ruginė duona | | 40 | 3,00 | 0,60 | 17,10 | 86,10 |
| Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis) | 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) (tausojantis) | 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: | | | 24,36 | 16,37 | 87,80 | 596,38 |

Vakarienė 15.00-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bandelė su dešrele | 101 | 100 | 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 | | | 53,89 | 30,55 | 178,31 | 1268,84 |

Ruošė: Inga Isajevienė