

Druskinink "Saulės" pagrindinė mokykla

Maitintojas : UAB "Juskada"

Vaikų amžiaus grupė : 6 -10 m.

**PIETŪS** 11 val. 40 min.

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Daržovių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	KN10	150	5,25	3,68	16,78	111,86
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,80	21,40	107,60
IKalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai)troškinys (tausojantis)	10-5/101T 4	125 (50/75)	13,44	5,95	14,44	165,06
IIDaržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	4-5/103AT 3	140	2,27	5,88	17,31	131,27
<i>Burokėlių salotos (augalinis)</i>	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	2	200	0,05	0,0	0,45	2,15
Viso: I						529,41
Viso:II						495,62

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	KN22	150	4,51	4,93	15,74	121,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IVištiesos maltinukai su varške ir sūriu (tausojantis)	Jus Vi 1	60	18,43	4,05	0,75	114,37
II Pupelių ir daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	5-5/107AT 7	150	8,53	5,44	37,39	232,63
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	75	0,93	10,95	4,98	115,56
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	2	200				
Viso: I						508,77
Viso:II						509,52

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
<i>Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)</i>	60	150	1,36	5,21	8,32	84,50
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IKiaulienos kepsnys	8	50	10,92	10,54	2,56	112,45
II Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	140	13,74	6,33	35,68	254,63
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T 5	120	2,79	1,72	12,8	77,84
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/5A 4	55	0,51	4,45	3,34	55,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	2	200				
Viso: I						507,25
Viso:II						571,59

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IVarškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T A4	140	17,50	11,99	29,14	294,46
II Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	200	8,68	9,76	45,26	303,50
Grietinė 30 %	14	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Traškios agurkų juostelės (augalinis)	Jus Sa 2	25	0,20	0,05	0,58	3,55
Traškios morkų juostelės (augalinis)	Jus Sa 1	55	0,55	0,11	4,28	22,33
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						618,80
Viso:II						539,94

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/21AT2	150	2,68	5,39	14,43	116,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
IKepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-7/140T 2	80	12,55	0,28	1,15	57,30
II Grikių ir daržovių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 1	70	2,89	2,74	17,40	105,78
Biri grikių košė (augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Burokėlių salotos	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Švieži agurkai	43	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						616,41
Viso:II						664,89

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė, pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Rūgštynių sriuba ( augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT 2	150	2,36	6,54	16,44	134,05
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
IKalakutienos filė maltinukas su varške (tausojantis)	10-8/161T3	55	9,73	1,41	1,89	59,12
II Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	5-5/107AT 7	150	8,53	5,44	37,39	232,63
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/51T 3	60	2.06	0.87	15.8	79.30
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	75	0,93	10,95	4,98	115,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						517,57
Viso:II						611,78

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
ITroškinta paukštiena (tausojantis)	32	75	17,24	8,22	1,84	147,84
IIDaržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	4-5/103AT 3	140	2,27	5,88	17,31	131,27
Bulvių ir morkų košė (tausojantis )	4-3/62T4	100	1,74	1,27	12,37	67,83
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	2-1/2A4	105	1,23	3,42	8,04	67,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						502,28
Viso:II						495,71

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu ( augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IKiaulienos plovė (tausojantis)	3	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
IIViso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	200	8,68	9,76	45,26	303,50
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pomidorai	44	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						545,61
Viso:II						533,40

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr..</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis, kopūstais, morkomis( augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
IKeptos vištienos blauzdelės	34	75	18,09	14,39	0,51	203,83
II Grikių ir daržovių maltinukas ( augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 1	140	5,78	5,48	34,80	211,56
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	85	1.01	4,45	3,18	56,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						578,26
Viso:II						585,97

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	20KN	150	6,8	3,79	22,28	144,81
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IKepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T 4	70	12,38	3,38	19,10	117,37
II Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis(augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	140	13,74	6,33	35,68	254,63
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4G	100	2,3	0,47	17,03	80,60
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	75	1,89	11,04	8,91	132
Švieži agurkai	43	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						593,31
Viso:II						517,95

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IKepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/142T 3	70	13,3	7,69	3,53	136,57
IIViso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	200	8,68	9,76	45,26	303,50
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	50	0,64	4,87	2,81	57,61
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						593,93
Viso:II						615,40

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IVarškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T A4	140	17,50	11,99	29,14	294,46
II Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	140	13,74	6,33	35,68	254,63
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Traškios agurkų juostelės (augalinis)	Jus Sa 2	25	0,20	0,05	0,58	3,55
Traškios morkų juostelės (augalinis)	Jus Sa 1	55	0,55	0,11	4,28	22,33
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						600,19
Viso:II						560,36

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
IKiaulienos guliašas (tausojantis)	1	75	20,84	10,94		
IIGrikių ir daržovių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 1	70	2,89	2,74	17,40	105,78
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/51T 3	90	3,09	1,31	23,7	118,95
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	2-1/2A4	105	1,23	3,42	8,04	67,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						530,19
Viso:II						507,75

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	KN22	150	4,51	4,93	15,74	121,90
IKepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 2	75	27,78	10,85	6,11	233,07
IIViso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	200	8,68	9,76	45,26	303,50
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	85	1,01	4,45	3,18	56,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						557,91
Viso:II						510,83

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IKepta žuvis	41	50	9,9	6,27	1,86	103,11
IIDaržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	4-5/103AT 3	140	2,27	5,88	17,31	131,27
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T 5	120	2,79	1,72	12,8	77,84
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	75	1,89	11,04	8,91	132,00
Švieži agurkai	43	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						535,20
Viso:II						563,36

<b>Patiekalo pavadinimas (4savaitė pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Kopūstų sriuba( augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Vištienos plovas (tausojantis)	3	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
<b>II</b> Viso grūdo makaronai su daržovių padažu( augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	200	8,68	9,76	45,26	303,50
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pomidorai	44	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						564,97
Viso:II						552,76

<b>Patiekalo pavadinimas (4 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	KN21	150	6,46	5,08	20,98	154,21
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/169 4	150	7,40	5,47	30,38	187,40
<b>II</b> Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	5-5/107AT 7	150	8,53	5,44	37,39	232,63
Grietinė 30 %	14	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Brokoliai (augalinis )	Jus Sa 3	25	0,75	0,10	1,43	7,49
Traškios morkų juostelės (augalinis )	Jus Sa 1	55	0,55	0,11	4,28	22,33
Vanduo	200					
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Viso: I						575,07
Viso:II						531,40

<b>Patiekalo pavadinimas (4 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Rūgštynių sriuba ( augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT 2	150	2,36	6,54	16,44	134,05
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Paukštienos kepinukai	35	50	11,03	8,35	5,71	140,95
<b>II</b> Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis(augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	140	13,74	6,33	35,68	254,63
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	2-1/2A4	105	1,23	3,42	8,04	67,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						604,08
Viso:II						600,25

<b>Patiekalo pavadinimas (4savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I Kiaulienos maltinis (tausojantis)	10A	60	12,70	13,66	5,92	214,06
II Cukinių ir morkų kepsneliai (augalinis) (tausojantis)	4-6/1202	150	5,55	13,88	21,20	231,97
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4G	100	2,3	0,47	17,03	80,60
Cukinių agurkų ir morkų salotos	2-1/16A2	70	0,74	1,54	4,70	35,59
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						589,01
Viso:II						606,92

<b>Patiekalo pavadinimas (4 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
I Žuvies kepinukai	43	50	8,72	9,06	5,59	137,77
II Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	200	8,68	9,76	45,26	303,50
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	85	1,01	4,45	3,18	56,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						559,08
Viso:II						579,35