

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtos dešrelės (tausojantis)	526	130 (100/30)	6,18	21,39	5,44	239,04
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Švieži agurkai	125/ 126	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			22,53	34,22	115,75	861,17

audis'ata
Direktoriė
Daina
Juškauskienė
2015-02-14

Pakeičiu 11 metų ir vyresnių vaikų amžiaus grupės 15 dienų valgiaraščio 12 dieną.

3 savaitės

Antradienio pietus į:

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	883	240 (158,73 /81,27)	26,32	20,88	9,36	330,62
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	120	2,47	0,12	22,62	101,48
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	50 (46,25/ 3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Vaisiai (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso su pienu:			48,91	38,77	102,38	954,12
Iš viso su kefyru:			48,03	37,87	94,70	911,78

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Neries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juskauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	250 (187,66/ 62/34)	22,56	17,99	56,06	476,35
Grietinė (30%)	316	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (kiviai)	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			31,00	35,67	119,41	922,63

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Neries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juskauskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	194/195	140	19,62	14,45	7,44	238,33
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	196/197	90 (82,93/ 7,07)	0,78	7,08	3,81	82,12
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Švieži agurkai	125/126	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su apelsinu	123/124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
Iš viso:			40,42	36,48	99,60	888,50

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Nėries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juskevičienė

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	100	18,54	7,81	4,37	161,95
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	60	0,66	5,06	2,08	56,49
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisiai (mandarinai) arba	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso su mandarinais:			35,07	24,50	89,02	716,83
Iš viso su obuoliais:			34,57	25,28	89,02	721,81

indurute
 Direktore
Daina
Juškauskienė
 2025-02-14