

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	261/ 262	250 (94/75/80)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
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
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Iš viso su pienu:			46,02	25,26	139,73	970,35
Iš viso su kefyru:			45,5	25,26	138,41	962,99

TVIRTINU
Vilkaviškio Sakomėjos Neries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juškauskienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	110	20,04	12,03	9,35	225,87
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	536	50	0,66	0,36	4,59	24,24
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
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:			44,40	33,29	105,5	899,19

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Neries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juškauskienė

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomejos Nėnės
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juskauskienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	896	150	28,65	25,97	14,33	405,65
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	120	2,47	0,12	22,62	101,48
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Žaliųjų žirnelių salotos	889	40	1,49	0,17	5,27	28,61
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Iš viso:			45,04	33,63	118,44	956,59

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Nėnės
pagrindinės mokyklos direktorė
Olina Juskauskienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503	150	3,77	3,25	12,59	94,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	402/ 403	200 (132,28 / 67,72)	22,84	19,40	8,76	300,97
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Pomidorai skiltelemis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
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
Iš viso su obuoliu ir pienu:			42,21	37,48	105,75	929,08
Iš viso su obuoliu ir kefyru:			41,69	37,48	104,43	921,72
Iš viso su kriauše ir pienu:			41,96	37,45	115,75	967,85
Iš viso su kriauše ir kefyru:			41,44	37,45	114,43	960,49

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Nėnės
pagrindinės mokyklos direktorė
Sandra Lušauskienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/ 154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Keptas žuvis (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	229/ 230	110	24,12	11,94	6,91	231,63
Pieno padažas	605	20	0,62	4,51	1,52	49,14
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			36,19	31,88	82,80	762,90