

1 savaitė

Pirmadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išeiiga	baltymai ,g	riebalai ,g	angliavandeniai,g	
Augurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojantis)	12S	100/4	1,12	2,13	7,68	52,3
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	200	43,34	29,98	21,86	525,92
Virti kietųjų kviečių makaronai(augalinis,tausojantis)	8Gar	50	2,1	2,07	14,55	86,78
Biri grikių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(augalinis)	18Sal	50	1,36	2,59	6,57	48,08
Kopūstų salotos su pomidorais,agurkais ir porais su aliejaus padažu(augalinis)	2Sal	50	0,73	2,6	2,46	32,51
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso;			53,24	42,73	97,78	959,92

1 savaitė

Antradienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal	
		Išeiška	baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g
Špinatų sriuba su bulvėmis[tausojantis, augalinis]	11S	100/4/4	1,63	3,79	6,57	64,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Žuvies kepsnys[jūros lydeka](tausojantis)	38A	200	38,7	15,98	10,8	347,38
Biri perlinių kruopų košė[augalinis]	6Gar	100	3,32	4,62	25,12	147,68
Agurkų, pomidorų salotos su al. aliejaus padažu[augalinis]	35Sal	50	0,45	4,77	1,83	49,43
Burokėlių salotos su keptais svogūnais[augalinis]	16Sal	50	0,86	2,57	5,84	44,91
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso;			49,44	32,85	98,56	853,06

1 savaitė

Trečiadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai ,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pieniška ryžių sriuba(augalinis)	24S	100	2,18	3,02	7,42	64,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kiaulienos maltinukas su sūrio,kiaušinio įdaru(tausojantis)	18A	200	57,72	34,1	22,34	624,3
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,56	73,84
Bulvių košė su morkomis(augalinis,tausojantis)	13Gar	50	1,11	1,92	7,65	51,08A
Agurkų,pomidorų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	35Sal	50	0,45	4,77	1,83	49,43
Pekininiai kopūstai su agurkais ir porais,aliejaus padažu[augalinis]	54Sal	50	0,55	3,9	1,6	41,84
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	68,15	51,14	101,80	1052,55

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išeiga	baltymai ,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	7S	100/4	0,95	2,12	5,77	42,85
Cepelinai virtų bulvių su varške(tausojantis)	51A	400	24,96	13,20	89,50	565,96
Grietinė 30 %		80	1,92	24,00	2,48	234,40
Vanduo						
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
Iš viso;			29,73	40,07	132,6	983,21

1 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išėiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių [pupelių] sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	17S	100	2,43	2,19	9,74	62,37
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys(tausojantis)	34A	200	42,46	25,10	19,02	470,08
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Bulvių košė su pienu(augalinis)	2Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Pekininiai kopūstai su agurkais ir porais(augalinis)	54S	50	0,55	3,90	1,60	41,84
Morkų salotės su žiediniais kopūstais, pomidorais ir saulėgražomis(augalinis)	13S	50	1,74	7,23	3,87	83,01
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso;			52,94	43,69	87,13	925,90

2 savaitė

Pirmadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baitymai ,g	riebalai ,g	angliavan deniai,g	
Pieniška daržovių sriuba [augalinis]	25S	100	2,84	3,16	8,94	70,16
Jautienos troškiny su padažu [tausojantis]	8A	100/60	32,4	26,88	9,38	402,26
Biri perlinių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,56	73,84
Bulvių košė su morkomis(augalinis)	13Gar	100	2,22	3,84	15,3	102,16
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,72	5,14	11,68	89,82
Morkų salotos su česnaku ir majonezu [augalinis]	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,65
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso;			43,04	46,81	88,05	903,89

2 savaitė

Antradienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai, g	riebalai ,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių [žirnių] sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	17S	100	2,39	2,17	9,59	63,17
Bulvių plokštainis su varške [tausojantis]	44A	400/60	32,18	31,78	71,12	693,90
Grietinė 30%	17P	60	1,44	18,00	1,86	175,80
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	37,53	52,55	110,45	1044,87

2 savaitė

Tretčiadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,kcal	
		Išeiğa	baltymai ,g	riebalai ,g		angliavandeniai,g
Rūgštynių sriuba su bulvėmis[augalinis]	10S	100/4/4	1,46	3,79	6,57	64,86
Žuvies-mėsos maltinis(tausojantis)	9A	200	41,38	33,08	10,50	500,28
Bulvių košė su morkomis[augalinis]	13Gar	100	2,22	2,08	14,42	85,30
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	14Sal	100	0,90	9,62	9,76	120,76
Agurkai	38Sal	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37Sal	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	48,38	49,37	72,33	897,2

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išveiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis[augalinis]	1S	100/4	0,94	2,09	7,11	48,32
Kiaulienos kepsnys [karbonadas][tausojantis]	9A	200	53,76	36,21	17,1	611,34
Virti pilno grūdo makaronai[augalinis]	8Gar	100	5,78	5,24	22,34	166,34
Pekininiai kopūstai su agurkais, porais ir al. aliejaus padažu[augalinis]	54S	100	1,38	9,8	4,02	104,6
Morkų, obuolių ir porų salotos su al. aliejaus padažu[augalinis]	14S	50	0,45	4,81	4,88	60,38
Viso grūdo rūginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	66,79	59,27	103,85	1189,78

2 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išėiga	baltymai ,g	riebalai ,g	angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba su bulvėmis sriuba(augalinis)	11S	100/4/4	1,63	3,79	6,57	64,86
Virtų bulvių blynai [tausojantis]	53A	400/80	35,78	37,42	107,38	900,06
Grietinė 30%	17P	80	1,92	24	2,48	234,4
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	40,85	65,81	144,31	1311,32

3 savaitė

Pirmadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išseiga	baltymai ,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba(augalinis)	26S	100	2,34	3,02	7,3	64,22
Viso grūdų ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Malti mėsos voleliai su morkomis[tausojantis]	24A	200	28,9	24,54	35,08	464,9
Biri ryžių kruopų košė[šlifuoti] [augalinis]	4Gar	100	4,34	5,2	28,1	177,94
Pekininiai kopūstai su agurkais,porais ir al.aliejaus padažu[augalinis]	54S	100	1,1	7,8	3,2	83,68
Morkų,obuolių ir porų salotos su al.aliejaus padažu[augalinis]	14S	50	0,45	4,81	4,88	60,38
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		Iš viso;	41,99	46,64	133,93	1077,92

3 savaitė

Antradienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai .g	riebalai .g	angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(augalinis)	18S	100	3,39	3,05	5,57	61,54
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	400/60	68,68	42,86	33,13	459,2
Grietinė 30%	17P	60	1,44	18	1,86	175,8
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo						
Jogurtas,„Jums su braškėmis“		125	3,38	3,13	18,63	116,25
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		Iš viso;	81,75	68,31	114,56	1039,59

3 savaitė

Trečiadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išveiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis [augalinis, tausojantis]	12S	100/4	1,12	2,13	7,68	52,30
Troškinta kiauliena su padažu [tausojantis]	1A	150/90	44,72	33,92	15,14	536,54
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Virtos bulvės (augalinis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Burokėlių slotos su ž. žirneliais [augalinis]	18S	100	2,72	5,18	13,14	96,16
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso;			58,75	45,35	122,33	1079,83.

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išeiiga	baltymai ,g	riebalai ,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių[žirnių] sriuba su bulvėmis[augalinis,tausojantis]	17S	100	2,39	2,17	9,59	63,17
Žuvies kepsnys[jūros lydeka](tausojantis)	38A	200	38,7	15,98	10,8	347,38
Biri pelinių kruopų košė[augalinis]	6Gar	100	3,32	4,62	25,12	147,68
Virtos bulvės[augalinis]	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Agurkų,pomidorų,porų salotos su al.aliejaus padažu[augalinis]	35S	100	0,9	9,54	3,66	98,86
Agurkai	38S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		Iš viso;	51,64	33,75	115,26	931,99

3 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresnių

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai ,g	riebalai ,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)	1S	100/4	0,94	2,09	7,11	48,32
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa(kiauliena)(tausojantis)	47A	400/80	27,46	11,86	92,22	578,38
Grietinė 30%	17P	80	1,92	24	2,8	48,62
Viso grūdo rūginė duona	1š	40	2,96	0,52	2,48	234,4
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		Iš viso;	35,18	39,22	139,46	1049,72