

1 savaitė

Pirmadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išėiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Augurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojančias)	12S	100/4	1,12	2,13	7,68	52,30
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Virti kietųjų kviečių makaronai(augalinis,tausojančias)	8Gar	50	2,10	2,07	14,55	86,78
Biri ryžių kruopų košė(šlifuoti)(augalinis)	4Gar	50	2,17	2,60	14,05	88,97 <sup>a</sup>
Burokėlių salotos su žirneliais(augalinis)	18Sal	50	1,36	2,59	6,57	48,08
Kopūstų salotos su pomidorais,agurkais ir porais su al.aliejaus padažu(augalinis)	2Sal	50	0,73	2,60	2,46	32,51
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
	<b>Iš viso;</b>		<b>30,67</b>	<b>27,58</b>	<b>84,12</b>	<b>683,6</b>

1 savaitė

Antradienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išeiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	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	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,56	73,84
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;		<b>28,43</b>	<b>22,55</b>	<b>80,6</b>	<b>605,53</b>

1 savaitė

Trečiadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 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 maltinukai su sūrio kiaušinio įdaru(tausojantis)	18A	100	28,86	17,05	11,17	312,15
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,56	73,84
Agurkų, pomidorų salotos su grietine(augalinis)	35Sal	50	0,45	4,775	1,83	49,43
Pekininiai kopūstai su agurkais ir porais(augalinis)	54S	50	0,55	3,90	1,6	41,84
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso;	<b>38,18</b>	<b>32,175</b>	<b>82,98</b>	<b>740,40</b>

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išėiga	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	200	12,48	6,6	44,75	282,98
Grietinė 30 %		40	0,96	12	1,24	117,2
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		<b>Iš viso;</b>	<b>16,29</b>	<b>21,47</b>	<b>86,61</b>	<b>583,03</b>

1 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (pupelių)sriuba su bulvėmis(augalinis)	17S	100	2,43	2,19	9,74	62,37
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys(tausojantis)	34A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
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	3,9	1,6	41,84
Morkų salotos su žiediniais kopūstais,pomidorais ir salėgražomis(augalinis)	13S	50	1,74	7,23	3,87	83,01
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso;</b>			<b>31,71</b>	<b>31,14</b>	<b>77,62</b>	<b>690,86</b>

2 savaitė

Pirmadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išeiga	baltymai ,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pieniška daržovių sriuba(augalinis)	25S	100	2,84	3,16	8,94	70,16
Jautienos troškiny su padažu(tausojantis)	8A	50/30	16,2	13,44	4,69	201,13
Biri perlinių kruopų košė(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(augalinis)	16S	50	0,86	2,57	5,84	44,91
Morkų salotos su česnaku ir majonezu[augalinis]	11S	50	0,58	1,71	4,54	31,79
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		<b>Iš viso;</b>	<b>25,88</b>	<b>27,63</b>	<b>79,75</b>	<b>635,99</b>

2 savaitė

Antradienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

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 (tausojantis)	17S	100	2,39	2,17	9,59	63,17
Bulvių plokštainis su varške [tausojantis]	44A	200/30	16,09	15,89	35,56	346,95
Grietinė 30	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		<b>Iš viso;</b>	<b>20,72</b>	<b>27,66</b>	<b>73,96</b>	<b>610,02</b>

2 savaitė

Trečiadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išveiga	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	100	20,69	16,54	5,25	250,14
Bulvių košė su morkomis(augalinis)	13Gar	100	2,22	3,84	15,3	102,16
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	14S	50	0,45	4,81	4,88	60,38
Agurkai	38S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		<b>Iš viso;</b>	<b>27,24</b>	<b>29,78</b>	<b>63,08</b>	<b>603,54</b>



2 savaitė

Ketvirtadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai ,g	riebalai ,g		
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)	1S	100/4	0,94	2,09	7,11	48,32
Kiaulienos kepsnys[karbonadas] [tausojantis]	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virti pilno grūdo makaronai[augalinis]	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pekininiai kopūstai su agurkais,porais ir al.aliejaus padažu[augalinis]	54S	50	0,69	4,9	2,01	52,3
Morkų,obuolių,porų salotos su al.aliejaus padažu[augalinis]	14S	50	0,45	4,81	4,88	60,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
<b>Iš viso;</b>			<b>36,33</b>	<b>33,75</b>	<b>82,12</b>	<b>748,64</b>

2 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltym ai,g	riebalai ,g	angliavand eniai,g	
Špinatų sriuba su bulvėmis sriuba(augalinis)	11S	100	1,63	3,79	6,57	64,86
Virtų bulvių blynai su mėsa[ tausojantis]	53A	200/40	17,89	18,71	53,69	450,06
Grietinė 30	17P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		<b>Iš viso;</b>	<b>22,00</b>	<b>35,10</b>	<b>89,38</b>	<b>744,12</b>

3 savaitė

Pirmadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

Pietūs 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išeiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba [tausojantis]	26S	100	2,34	3,02	7,30	64,22
Malti mėsos voleliai su morkomis [tausojantis]	24S	100	14,45	12,27	17,54	232,45
Biri ryžių kruopų košė(šlifuoti)(augalinis)	4Gar	50	2,17	2,6	14,05	88,97
Pekininiai kopūstai su agurkais ir porais(augalinis)	54S	50	0,55	3,9	1,6	41,84
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	14S	50	0,45	4,81	4,88	60,38
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		<b>Iš viso;</b>	<b>21,86</b>	<b>27,35</b>	<b>80,22</b>	<b>627,86</b>

3 savaitė

Antradienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

**PIETŪS 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išseiga	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	200/30	34,34	21,43	33,13	459,2
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9	0,93	87,9
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		<b>Iš viso;</b>	<b>43,31</b>	<b>34,75</b>	<b>95</b>	<b>835,44</b>

3 savaitė

Trečiadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Augurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojantis)	12S	100/4	1,12	2,13	7,68	52,3
Troškinta kiauliena su padažu [tausojantis]	1A	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Virtos bulvės(augalinis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Biri grikių kruopų košė(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
Pomidorai	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		<b>Iš viso;</b>	<b>41,41</b>	<b>31,38</b>	<b>101,14</b>	<b>810,3</b>

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė,kcal
		Išėiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių)sriuba su bulvėmis(tausojantis)	17S	100	2,39	2,17	9,59	63,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,56	73,84
Virtos bulvės(augalinis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Agurkų,pomidorų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	35Sal	50	0,45	4,77	1,83	49,43
Agurkai	38S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		<b>Iš viso;</b>	<b>25,34</b>	<b>16,68</b>	<b>94,12</b>	<b>591,61</b>

3 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos  
direktorius Asta Gasiūnienė

6-10 metų vaikams

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal	
		Išveiga	baltymai, g	riebalai, 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	200/40	13,73	5,93	46,11	289,19
Grietinė 30%	17P	40	0,96	12,00	1,24	117,2
Viso grūdo rūginė duona	1š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		<b>Iš viso;</b>	<b>20,49</b>	<b>21,29</b>	<b>109,83</b>	<b>681,51</b>