

1 savaitė

Pirmadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ mėn. ____ d.

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išeiğa	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis, tausojantis)	12S	100/4	1,12	2,13	7,68	52,30
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	200	43,34	29,98	21,86	525,92
Virti kietųjų kviečių makaronai(augalinis, tausojantis)	8Gar	100	4,20	2,14	29,00	173,56
Biri ryžių kruopų košė(augalinis, tausojantis)	4Gar	50	2,60	2,60	14,05	88,97
Burokėlių salotos su pupelėmis ir majonezu(augalinis)	18Sal	100	2,72	5,18	13,14	96,16
Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir porais su aliejaus padažu(augalinis)	4Sal	50	0,73	2,60	2,46	32,51
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso;			55,8	45,23	116,07	1081,42

1 savaitė

Antradienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ mėn. ____ d.

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai,g	riebalai,g		
Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojančiantis)	11S	100/4/4	1,63	3,79	6,57	64,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)(tausojantis)	38A	200	38,7	15,95	10,80	347,38
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,12	147,68
Agurkų,pomidorų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	35S	50	0,45	4,77	1,83	49,43
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	50	0,86	2,57	5,84	44,91
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
Iš viso;			49,82	32,97	105,53	881,06

1 savaitė

Trečiadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktoriė

Asta Gasiūnienė
20... m. ... mė.

PIETŪS 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai,g	riebalai,g		
Pieniška ryžių kruopų sriuba(augalinis,tausojantis)	24S	100	2,18	3,02	7,42	64,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos maltinukas su sūrio,kiaušinio įdaru(tausojantis)	18A	200	57,72	34,1	22,34	624,3
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)	7Gar	100	3,22	4,62	25,1	147,68
Pekininiai kopūstai su agurkais ir porais(augalinis)	54S	100	1,1	7,8	3,2	83,68
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	68,7	50,66	106,46	1118,8

1 savaitė

Ketvirtadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

PIETŪS 11:30 val.

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ d.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga	baltymai, g	angliavandeniai, g		
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	7S	100/4	0,95	2,12	5,77	42,85
Lietiniai su varške(tausojantis)	74A	300/150	54,45	36,42	110,16	979,14
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9	0,94	87,9
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
Iš viso;			58,02	48,29	151,72	1249,89

1 savaitė

Penktadienis

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

11 metų ir vyresniems

PIETŪS 11.40 val.

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ d.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energetinė vertė, kcal
		Išveiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	17S	100	2,43	2,19	9,74	62,37
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys(tausojantis)	34A	200	42,46	25,1	19,02	470,08
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Bulvių košė su morkomis(augalinis)	13Gar	50	1,11	1,92	7,65	51,08
Pekininiai kopūstai su agurkais ir porais(augalinis)	54S	100	1,1	7,8	3,2	83,68
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis(augalinis)	13S	150	1,74	7,23	3,87	83,01
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso;			53,43	47,6	88,14	964,55

2 savaitė

Ketvirtadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorių
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ mėn. ____ d.

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavand eniai,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(tausojantis)(karb onadas)	9A	150	40,32	27,32	12,83	458,51
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	5Gar	50	1,67	2,08	14,42	85,3
Virtos bulvės(augalinis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Pekininiai kopūstai su agurkais,porais su aliejaus padažu(augalinis)	54Sal	100	1,38	9,8	4,02	104,6
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	14Sal	50	0,45	4,81	4,88	60,38
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	48,42	46,84	90,28	954,31

2 savaitė

Penktadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ mėn. ____ d.

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išreiga	baltymai, g	riebalai,g		
Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	11S	100/4/4	1,63	3,79	6,57	64,86
Viso grūdų ruginė duona	1Š	40	2,97	0,52	20,52	86,8
Virtų bulvių blynai su mėsa(tausojantis)	53A	300	26,84	28,07	80,54	675,09
Grietinė30%	17P	60	1,44	18	1,86	175,8
Vanduo						
Vaisiai		250	1,9	0,75	34,85	140
		Iš viso;	34,77	51,13	144,34	1142,55

3 savaitė

Pirmadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė

Asta Gasiūnienė
20

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga	baltymai, g	riebalai, g		
Pieniška perlinių kruopų sriuba(augalinis,tausojantis)	26S	100	2,34	3,02	7,3	64,22
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,95	0,52	20,52	86,8
Paukštienos troškiny su ryžiais(tausojantis)	3A	150/150	4,53	1,06	40,68	527,46
Pomidorai	37A	100	1	0,2	4,1	17
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	12,35	5,4	100,48	807,48

3 savaitė

Antradienis

11 metų ir vyresniems

Pakruoio r. Lygumų pagrindinės mokyklos
Direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruoio r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė



PIETŪS 11.4 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai,g	riebalai,g		
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(augalinis)	18S	100	3,39	3,05	5,57	61,54
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	300	51,51	32,15	49,7	688,80
Grietinė 30%	17P	40	1,1	13,50	1,4	131,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo						
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
		Iš viso;	60,84	49,97	112,04	1108,99

3 savaitė

Trečiadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ m. ____ d.

PIETŪS 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išėiga	baltymai,g	riebalai,g		
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojantis)	12S	100/4	1,12	2,13	7,68	52,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Troškinta kiauliena su padažu(tausojantis)	1A	150/90	44,72	33,92	15,14	536,54
Virtos bulvės(augalinis,tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	4Gar	50	2,17	2,6	14,05	88,97
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(augalinis)	18Sal	50	1,3	2,59	6,57	48,08
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais ir aliejaus padažu	4Sal	50	0,73	2,62	4,02	38,29
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
		Iš viso;	56,72	45,12	115	1048,18

3 savaitė

Ketvirtadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r.Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktoriė

Asta Gasiūnienė
20__ m. ____ mėn. ____ d.

PIETŪS 11.40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Patiekalo maisto vertė			angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
		Išveiga	baltymai,g	riebalai,g		
Ankštinių daržovių(žirnių)sriuba su bulvėmis(augalinis, tausojantis)	17S	100	2,39	2,17	9,59	63,17
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	200	38,68	15,96	50,20	295,36
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,56	73,84
Virtos bulvės(augalinis)	1Gar	100	2,1	0,14	19,14	85,20
Burokėlių salotos su obuoliais(augalinis,tausojantis)	23Sal	50	0,51	4,80	5,77	64,52
Morkų salotos su česnaku ir majonezu(augalinis)	11Sal	100	1163,42	1,71	9,08	63,60
Vanduo						
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso;			1210,32	27,69	134,22	757,69

3 savaitė

Penktadienis

11 metų ir vyresniems

Pakruojo r. Lygumų pagrindinės mokyklos
direktorius Asta Gasiūnienė

PIETŪS 11.40 val.

TVIRTINU
Pakruojo r. Lygumų pagrindinė mokykla
Direktorė
Asta Gasiūnienė
20... m. ... d.

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
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa(kiauliena)(tausojantis)	47A	400	27,46	11,86	92,22	578,38
Grietinė 30%	17P	80	5,9	24,00	2	234,40
Viso grūdo rūginė duona	1š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo						
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
		Iš viso;	39,18	39,22	157,18	1087,90