

Pirmadienis

11 metų ir vyresniojo amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Energetinė vertė, kcal
1	2	3	4
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT	150	139,99
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 2	30	64,60
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis, alergenai Nr.1,2,4)	9-8/163T 8	160	191,33
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 3	60	89,64
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (60/60)	4-3/62T 7	150	101,75
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 8	170	113,65
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo		200	0,00
Iš viso :			758,16

Antradienis

Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/39AT	150	76,72
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	8,90
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 4	50	107,60
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T 5	160(136/24)	299,06
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	4-3/65AT	100	84,56
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	150	172,84
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			806,88

Trečiadienis

Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/22AT	150	120,74
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 4	50	107,60
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (tausojantis)	10-5/110T	180(65/115)	270,62
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 5	130	139,14
Sezoniniai vaisiai arba uogos		200	114,40
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			752,50

Ketvirtadienis

Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/28AT 1	150	89,62
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 2	30	64,60
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis, alergenai Nr.10)	10-7/143T 6	140(120/20)	310,76
Ryžių košė su ypač tyru aluvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36T	110	122,80
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis,tausojantis, alergenai Nr.7)	4-7/142AT	120	142,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 4	90	12,78
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			800,26

Penktadienis

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3/35AT 1	150	135,87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	8,90
Cukinijų ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (2,5%)	4-8/169AT	240(150/90)	329,31
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 3	100	148,15
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Sezoniniai vaisiai arba uogos		200	114,40
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			822,71

Vyr.virėja

Kalkuliuotoja

Rėda Dulkienė

Regina Vaitekūnienė

II savaitė**Pietūs 13.05 val.****Pirmadienis**

SUDERINTA Palangos VET 2018-10-05 pažyma Nr. VVP-7227

PATVIRTINTA Šventosios pagr.mokyklos direktorės 2018-10-05 įsak.Nr. V1-30

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energetinė vertė, kcal
1	2	3	4
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/34 AT 1	150	108,43
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 6	130	278,70
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/52AT 4	100	180,52
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	14,20
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 3	100	148,15
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso :			793,13

Antradienis

Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis)	1-3/31AT 1	150	104,02
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrelis, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis, alergenai Nr.4)	9-7/145T 7	125	342,29
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT 7	120	101,48
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 4	110	92,37
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			703,29

Trečiadienis

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3/35AT 1	150	135,87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	11,86
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 4	50	107,60
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške(9%)ir cukinija (tausojantis, alergenai Nr.3)	10-8/161T 5	150(90/60)	161,22
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/45AT	150	200,43
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 8	150	34,83
Sezoniniai vaisiai arba uogos		200	114,40
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			766,21

Ketvirtadienis

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/21AT 2	150	126,53
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	2,97
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	50	107,60
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškiny (bulvė, morka)(tausojantis)	11-5/104T	200(75/125)	202,20
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T	110	102,89
Švieži pomidorai	18/23 4	80	17,76
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis, tausojantis)	4-3/69AT	70	67,60
Sezoniniai vaisiai arba uogos		200	114,40
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			741,95

Penktadienis

Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	104,34
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	11,86
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	50	107,60
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis, alergenai Nr.3)	4-8/160T	220	360,36
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	160	37,00
Sezoniniai vaisiai arba uogos		200	114,40
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			735,56

Vyr.virėja

Kalkuliotoja

Rėda Dulkienė

Regina Vaitekūnienė

Pirmadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Energetinė vertė, kcal
1	2	3	4
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/40AT 1	150	120,89
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	16-1/1 1	50	107,60
Kepta su garais žuvis (tausojantis, alergenai Nr.2, 4)	9-7/140T 8	170	121,77
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%), (tausojantis, alergenai Nr.3)	4-5/107T	180	230,84
Morkų, obuolių, morkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	180	86,94
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo		200	0,00
Iš viso :			725,24

Antradienis

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/41AT 1	150	95,88
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Vištienos krūtinėlė su ryžiais ir morkomis(tausojantis)	10-5/104T 5	180(120/60)	252,27
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	140	184,40
Sezoniniai vaisiai arba uogos		200	114,40
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			738,96

Trečiadienis

Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/29AT 1	150	55,93
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	2,97
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis, alergenai Nr.1)	11-8/160T	160(140/20)	260,48
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/61T	100	159,10
Baltųjų ridikėlių ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	130	131,30
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			753,06

Ketvirtadienis

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38AT 1	150	143,79
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	8,90
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis,alergenai Nr.1,2,3)	7-8/162T	180(90/90)	411,12
Jogurtinis padažas (jogurtas2,5%) su žalumynais	14-1/2	30	44,80
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			751,89

Penktadienis

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	173,40
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/ 2 3	10	5,60
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,10
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	160(89/71)	172,32
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52AT 4	100	180,52
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	120	61,00
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			736,14

Vyr.virėja
Kalkuliotoja

Rėda Dulkienė
Regina Vaitekūnienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energetinė vertė, kcal
1	2	3	4
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/25AT 1	150	139,99
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis, alergenai Nr. 1,2,4)	12-7/141T	140	167,41
Jogurtinis padažas (jogurtas2,5%) su žalumynais	14-1/2 3	25	40,04
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T 7	150	101,75
Pekino kpuštų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 8	170	113,65
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso :			620,04

Antradienis

Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT 1	150	76,72
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70	20	43,05
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T 3	130(110/20)	242,98
Virtos bulvės (augalinis), (tausojantis)	4-3/65AT	75	63,42
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	126,75
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			616,05

Trečiadienis

Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/30AT 1	150	120,74
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 2	30	64,56
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (tausojantis)	10-5/110 T	160(58/102)	240,55
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	3-5/105AT	130	139,14
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			622,19

Ketvirtadienis

Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT 1	150	89,62
Kepti su garais vištienos kukulaičiai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 5	120(105/15)	266,37
Ryžių košė su ypač tyru aluvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36AT	80	111,52
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis augalinis, (tausojantis) (alergenai Nr.7)	4-7/142AT 2	70	83,10
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	8,52
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17/102	200	0,00
Iš viso:			616,33

Penktadienis

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3/35AT 1	150	135,87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Cukinijų ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu(2,5%)	4-8/169AT	240(150/90)	329,31
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17/102	200	0,00
Iš viso:			614,39

Pirmadienis

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energetinė vertė, kcal
1	2	3	4
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/34 AT 1	150	108,43
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	2,97
Kepti su garais jautienos kukuliaičiai (tausojantis)	12-7/141T 2	80	171,44
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/52AT 4	80	143,42
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	8,52
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 2	90	133,34
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso :			625,32

Antradienis

Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis)	1-3/31AT 1	150	104,02
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis, alergenai Nr.4)	9-7/145T 6	110	301,21
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT 6	80	67,65
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 4	110	92,37
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			622,45

Trečiadienis

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3/35AT 1	150	135,87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	8,90
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis, alergenai Nr.3)	10-8/161T 4	130(78/52)	139,73
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/45AT	120	151,76
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 7	145	33,67
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			613,21

Ketvirtadienis

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/21AT 2	150	126,53
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	2,97
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 2	30	64,56
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškiny (bulvė, morka)(tausojantis)	11-5/104T	190(70/120)	192,22
Bulvių košė (tausojantis)(augalinis)	4-3/64T 5	100	102,90
Švieži pomidorai	18/23 4	80	17,76
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis, tausojantis)	4-3/69AT 3	70	57,93
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			622,07

Penktadienis

Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	104,34
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	8,90
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis, alergenai Nr.3)	4-8/160T	180	293,04
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 9	160	2,37
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo		200	0,00
Iš viso:			551,93

Vyr.virėja

Kalkuliuotoja

Rėda Dulkienė

Regina Vaitekūnienė

Pirmadienis

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energetinė vertė, kcal
1	2	3	4
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/40AT 1	150	120,89
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	20	43,04
Kepta su garais žuvis (tausojantis, alergenai Nr.2 ,4)	9-7/140T 6	140	100,28
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%), (tausojantis, alergenai Nr.3)	4-5/107T 5	150	192,37
Morkų, obuolių, morkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 7	180	86,94
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso :			600,72

Antradienis

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/41AT 1	150	95,88
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 2	30	64,56
Vištienos krūtinėlė su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	10-5/104T 5	160(95/65)	224,16
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110	144,88
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			592,61

Trečiadienis

Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/29AT 1	100	37,29
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	2,97
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis, alergenai Nr.1)	11-8/160T	140(129/11)	227,96
Virtos bulvės (augalinis)	4-3/61T	80	67,65
Baltųjų ridikėlių ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	60	55,55
Pomidorai	18/23 3	70	15,54
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			550,24

Ketvirtadienis

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38AT 1	150	143,79
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	5,93
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	18/70 3	40	86,08
Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis,alergenai Nr.1,2,3)	7-8/162T	120(60/60)	274,08
Jogurtinis padažas (jogurtas2,5%) su žalumynais	14-1/2 3	25	40,04
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			607,12

Penktadienis

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	173,40
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	2,97
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	160(89/71)	172,32
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52AT 4	80	144,42
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	60	30,50
Pomidorai	18/23 3	70	15,54
Sezoniniai vaisiai arba uogos		100	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00
Iš viso:			596,35

Vyr.virėja

Kalkuliuoja

Rėda Dulkienė

Regina Vaitekūnienė