

Druskininkų "Saulės" pagrindinė mokykla

Maitintojas : UAB "Juskada"

Vaikų amžiaus grupė : 11 m. ir vyresnių

I SAVAITĖ

(2020.09.28 – 2020.10.02; 2020.10.19 – 2020.10.23; 2020.11.16 – 2020.11.20; 2020.12.07 – 2020.12.11)

Pietūs 11.40 val.

PIRMADIENIS (1 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Burokėlių sriuba su pupelėmis, kopūstais, morkomis(augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis (tausojantis)	10-5/105T	160 (60/100)	18.98	6.08	9.91	170.23
Virti ryžiai (tausojantis)	5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	100	1.24	14.6	6.64	154.08
Švieži agurkai	43	25	0,20	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						653,00

ANTRADIENIS (1 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 6	135	35.71	13.94	7.84	299.66
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/51T 3	90	3,09	1,31	23,7	118,95
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A	35	0,41	1,14	26,65	22,53
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinų sultimis (augalinis)	2-125A 3	100	1.10	2.24	15.72	118.90
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						773,57

TREČIADIENIS (1 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT2	150	2,68	5,39	14,43	116,9
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 4	160	16.60	7.41	48.57	327.38
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,6
Vanduo	200					
Viso:						619,97

KETVIRTADIENIS (1 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Varškės apkepas (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	130	1,46	0,30	8,70	43,30
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						650,15

PENKTADIENIS (1 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Pieniška žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	20KN	150	6,8	3,79	22,28	144,81
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti su garais jūros lydekės kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T 4/1	105	18.59	5.07	16.58	176.07
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T4	100	1,74	1,27	12,37	67,83
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	50	1,26	7,36	5,94	88,00
Švieži agurkai	43	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						596.89

II SAVAITĖ

(2020.10.05 – 2020.10.09; 2020.11.02 – 2020.11.06; 2020.11.23 – 2020.11.27; 2020.12.14 – 2020.12.18)

PIRMADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/142T 3	70	10,5	4,39	6,25	106,46
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 3	90	10,24	3,21	27,34	179,25
Pekino kopūsto salotos su agurku (augalinis)	23	40	0,43	3,94	1,77	41,63
Morkų salotos (augalinis)	11	50	0,45	7,28	3,90	77,54
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						586,90

ANTRADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	KN22	150	4,51	4,93	15,74	121,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai)troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1,01	8,91	6,68	110,97
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						580,34

TREČIADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Rūgštynių sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT 2	150	2,36	6,54	16,44	134,05
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai)troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
Ryžių- lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 1	50	3,77	1,09	14,8	84,12
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	50	0,62	7,30	3,32	77,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						645,64

KETVIRTADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr..	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Daržovių sriuba su pupelėmis(augalinis) (tausojantis)	KN10	150	5,25	3,68	16,78	111,86
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Pieniškos virtos dešrelės (tausojantis)	39	60	4,31	17,04	0,50	172,22
Bulvių košė su pienu	4G	100	2,3	0,47	17,03	80,60
Morkų ir kopūstų salotos (augalinis)	2-1/4A 3	39	1,31	4,38	3,59	59,01
Burokėlių salotos	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						623,21

PENKTADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-7/140T 2	90	14,12	0,31	1,29	64,46
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	75	1,89	11,99	8,91	132,00
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						628,45

III SAVAITĖ

(2020.09.21 – 2020.09.25; 2020.10.12 – 2020.10.16; 2020.11.09 – 2020.11.13; 2020.11.30 – 2020.12.04; 2020.12.21 – 2020.12.23)

PIRMADIENIS (3 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Vištienos garinti kukuliai (tausojantis)	36	60	10,16	14,03	0,51	167,78
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4G	100	2,3	0,47	17,03	80,60
Morkų ,obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	50	0,30	7,31	6,34	80,91
Pekino kopūstų ir porų salotos (augalinis)	25	40	0,53	7,29	1,82	71,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,6
Vanduo	200					
Viso:						614,30

ANTRADIENIS (3 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Pieniška žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	20KN	150	6,8	3,79	22,28	144,81
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Bulvių plokštainis su vištiena	47A	75/25	11,11	10,64	18,28	211,54
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Traškios daržovių juostelės (morkų,cukinijų, paprikų)	16-1/5 4	65	0,73	0,15	4,35	21,65
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						504,54

TREČIADIENIS (3 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	10A	100	21,16	19,52	8,46	305,80
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/51T 3	90	3,09	1,31	23,7	118,95
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	45	1,58	3,47	2,62	45,02
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	50	0,62	7,30	3,32	77,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,6
Vanduo	200					
Viso:						679,43

KETVIRTADIENIS (3 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos plovav (tausojantis)	3	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pomidorai	44	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,6
Vanduo	200					
Viso:						585,38

PENKTADIENIS (3 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	B	R	A	Kcal.
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT 1	150	0,81	7,57	7,21	100,20
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kepti su garais jūros lydekės kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T 4/1	105	18,59	5,07	16,58	176,07
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T4	100	1,74	1,27	12,37	67,83
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	50	1,26	7,36	5,94	88,00
Švieži agurkai	43	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso:						576,77