

Druskininkų "Saulės" pagrindinė mokykla

Maitintojas : UAB "Juskada"

Vaikų amžiaus grupė : 6 -10 m.

PIETŪS 11 val. 40 min.

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)

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 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis (tausojantis)	10-5/105T 3	100 (50/50)	12,65	4,05	6,61	113,49
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	50	0,62	7,3	3,32	77,04
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						497,70

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 2	70	18,52	7,23	4,07	155,38
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	50	0,55	1,12	7,86	43,73
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						551,15

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 3	140	13,74	6,33	35,68	254,63
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	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						547,22

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	110	13,75	9,42	22,9	231,36
Nesaldinta jogurtas 2,5%	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	70	0,7	0,18	2,84	15,81
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						517,50

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 lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T 4	70	12,39	3,38	9,36	117,38
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	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						536,55

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.	Išeiška	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	3,9	77,54
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						586,90

ANTRADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška	B	R	A	Kcal.
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	KN22	150	4,51	4,93	15,74	121,9
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)troškinys (tausojantis)	10-5/101T 4	125 (50/75)	13,44	5,95	14,44	165,06
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	75	0,69	6,08	4,56	76,67
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						499,83

TREČIADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška	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 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Cukinių ir morkų kepsneliai (augalinis)(tausojantis)	4-6/120 1	100	3,70	9,26	14,13	154,65
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	7,3	3,32	77,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						567,24

KETVIRTADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr..	Išeiška	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	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						623,21

PENKTADIENIS (2 savaitė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška	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	55	8,63	0,19	0,79	39,40
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	50	1,26	7,36	5,94	88,00
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						491,50

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	0,2	0,2	6,5	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	0,2	0,2	6,5	28,6
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	50	10,58	9,76	4,23	152,90
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	40	1,40	3,08	2,33	40,02
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	40	0,49	5,84	2,65	61,63
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						506,12

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 plovai (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	0,2	0,2	6,5	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	70	12,39	3,38	9,36	117,38
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	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Vanduo	200					
Viso:						516,43