

Druskininkų "Saulės " pagrindinė mokykla 2022/2023 mokslo metai  
Maitintojas : UAB "Juskada"

**Vaikų amžiaus grupė : 11m. ir vyresni**

**PIETŪS 10 val. 35min.**

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Daržovių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	KN10	150	5,25	3,68	16,78	111,86
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	50	3,7	0,80	21,40	107,60
I Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	250	26.88	11.90	28.88	330.12
II Daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	4-5/103AT 3	280	4.54	11.76	34.62	262.54
<i>Burokėlių salotos (augalinis)</i>	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	2	200	0,05	0,0	0,45	2,15
Viso: I						723.07
Viso:II						655.49

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	KN22	150	4,51	4,93	15,74	121,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
I Vištienos maltinukai su varške ir sūriu (tausojantis)	Jus Vi 1	100	30.72	6.75	1.25	190.62
II Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	5-5/107AT 7	150	17.06	10.88	74.78	465.26
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	75	0,93	10,95	4,98	115,56
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	2	200				
Viso: I						613.62
Viso:II						770.75

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
<i>Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)</i>	60	150	1,36	5,21	8,32	84,50
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Kiaulienos kepsnys	8	100	21.84	21.08	5.12	224.90
<b>II</b> Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis(augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	280	27.48	12.66	71.36	509.26
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T 5	120	2,79	1,72	12,8	77,84
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Baltųjų ridikų ir morkų salotos ( augalinis)	2-1/5A 4	55	0,51	4,45	3,34	55,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	2	200				
Viso: I						619.70
Viso:II						826.22

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Kopūstų sriuba( augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
<b>I</b> Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T A4	280	35.00	23,98	58,28	588,92
<b>II</b> Viso grūdo makaronai su daržovių padažu( augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	300	13,02	14,64	67,89	455,25
Grietinė 30 %	14	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Traškios agurkų juostelės (augalinis )	Jus Sa 2	25	0,20	0,05	0,58	3,55
Traškios morkų juostelės (augalinis )	Jus Sa 1	55	0,55	0,11	4,28	22,33
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	200					
Viso: I						827,18
Viso:II						605,61

<b>Patiekalo pavadinimas (1 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/21AT2	150	2,68	5,39	14,43	116,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
<b>I</b> Kepta su garais žuvis ( menkė) (tausojantis)	9-7/140T 2	120	18,83	0,42	1,73	85,95
<b>II</b> Grikių ir daržovių maltinukas ( augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 1	140	5.78	5.48	34.80	211.56
Biri grikių košė ( augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Burokėlių salotos	16	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Švieži agurkai	43	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						645.06
Viso:II						770.67

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė, pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Rūgštynių sriuba ( augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT 2	150	2,36	6,54	16,44	134,05
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
<b>I</b> Kalakutienos filė maltinukas su varške (tausojantis)	10-8/161T3	110	19.46	2.82	3.78	118.24
<b>II</b> Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	5-5/107AT 7	300	17.06	10.88	74.78	465.26
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/51T 3	60	2.06	0.87	15.8	79.30
Kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6/2	75	0,93	10,95	4,98	115,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						574.87
Viso:II						844.41

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Troškinta paukštiena (tausojantis)	32	100	22.99	10.96	2.45	197.12
<b>II</b> Daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	4-5/103AT 3	280	4.54	11.76	34.62	262.54
Bulvių ir morkų košė (tausojantis )	4-3/62T4	100	1,74	1,27	12,37	67,83
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	2-1/2A4	105	1,23	3,42	8,04	67,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						580.16
Viso:II						655.58

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu ( augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Kiaulienos plovai (tausojantis)	3	150/150	44.34	32.72	43.22	631.42
<b>II</b> Viso grūdo makaronai su daržovių padažu( augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	300	13,02	14,64	67,89	455,25
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	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						889.92
Viso:II						713.75

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr..</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis, kopūstais, morkomis( augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I Keptos vištienos blauzdelės	34	150	36.18	28.78	1.02	407.66
II Grikių ir daržovių maltinukas ( augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 1	140	5,78	5,48	34,80	211,56
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	85	1.01	4,45	3,18	56,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						810.69
Viso:II						614.57

<b>Patiekalo pavadinimas (2 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
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
I Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T 4	105	18.57	5.07	28.65	176.06
II Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis(augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	280	27.48	12.66	71.36	509.26
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4G	100	2,3	0,47	17,03	80,60
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	75	1,89	11,04	8,91	132
Švieži agurkai	43	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						593,31
Viso:II						801.18

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	40	2,96	0,64	17,12	86,08
I Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/142T 3	105	19,95	11,54	5,30	204,86
II Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	300	13,02	14,64	67,89	455,25
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	50	0,64	4,87	2,81	57,61
Švieži agurkai	43	25	0,2	0,05	0,58	2,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						690,82
Viso:II						795,75

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IVarškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T A4	280	35,00	23,98	58,28	588,92
II Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	280	27,48	12,66	71,36	509,26
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Traškios agurkų juostelės (augalinis)	Jus Sa 2	25	0,20	0,05	0,58	3,55
Traškios morkų juostelės (augalinis)	Jus Sa 1	55	0,55	0,11	4,28	22,33
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						923,25
Viso:II						843,59

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
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	20	1,48	0,32	8,56	43,04
IKiaulienos guliašas (tausojantis)	1	105	32.21	21.89	4.89	342.53
IIGrikių ir daržovių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 1	140	5,78	5,48	34,80	211,56
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 (augalinis)	2-1/2A4	105	1,23	3,42	8,04	67,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						730.60
Viso:II						640.13

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	KN22	150	4,51	4,93	15,74	121,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
IKepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 2	100	27.78	10.85	6.11	233.07
IIViso grūdo makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	300	13,02	14,64	67,89	455,25
Virti ryžiai (tausojantis)	5	100	1,92	3,51	20,75	117,51
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	85	1.01	4,45	3,18	56,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						711.76
Viso:II						777.24

<b>Patiekalo pavadinimas (3 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
I Kepta žuvis	41	100	18.80	12.54	3.72	206.22
IIDaržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	4-5/103AT 3	280	4.54	11.76	34.62	262.54
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T 5	120	2,79	1,72	12,8	77,84
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17	75	1,89	11,04	8,91	132,00
Švieži agurkai	43	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						666.91
Viso:II						723.23

<b>Patiekalo pavadinimas (4savaitė pirmadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Kopūstų sriuba( augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Vištienos plovos (tausojantis)	3	150/150	44.34	32.72	43.22	631.42
<b>II</b> Viso grūdo makaronai su daržovių padažu( augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	300	13,02	14,64	67,89	455,25
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	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						909.28
Viso:II						733.11

<b>Patiekalo pavadinimas (4 savaitė antradienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	KN21	150	6,46	5,08	20,98	154,21
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/169 4	300	14.80	10.94	60.76	374.80
<b>II</b> Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	5-5/107AT 7	300	17.06	10.88	74.78	465.26
Grietinė 30 %	14	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Brokoliai (augalinis )	Jus Sa 3	25	0,75	0,10	1,43	7,49
Traškios morkų juostelės (augalinis )	Jus Sa 1	55	0,55	0,11	4,28	22,33
Vanduo	200					
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Viso: I						791.07
Viso:II						792.63

<b>Patiekalo pavadinimas (4 savaitė trečiadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Rūgštynių sriuba ( augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT 2	150	2,36	6,54	16,44	134,05
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Paukštienos kepinukai	35	100	22.06	16.70	11.42	281.90
<b>II</b> Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis(augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 3	280	27.48	12.66	71.36	509.26
Virti ryžiai (tausojantis)	5	75	1,92	3,51	20,75	117,51
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	2-1/2A4	105	1,23	3,42	8,04	67,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						773.63
Viso:II						883.48

<b>Patiekalo pavadinimas (4savaitė ketvirtadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Grietinė 30 %	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43,04
<b>I</b> Kiaulienos maltinis (tausojantis)	10A	90	19.05	20.49	8.88	321.09
<b>II</b> Cukinių ir morkų kepsneliai(augalinis) (tausojantis)	4-6/1202	300	11.10	27.76	42.40	463.84
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4G	100	2,3	0,47	17,03	80,60
Cukinių agurkų ir morkų salotos	2-1/16A2	70	0,74	1,54	4,70	35,59
Agurkai	43	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						724.64
Viso:II						867.49

<b>Patiekalo pavadinimas (4 savaitė penktadienis)</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal.</b>
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
<b>I</b> Žuvies kepinukai	43	100	17.44	18.12	11.18	275.74
<b>II</b> Viso grūdo makaronai su daržovių padažu( augalinis) (tausojantis)	6-5/101T	300	13,02	14,64	67,89	455,25
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ( augalinis)	3-3/43AT 2	75	4,44	3,33	24,43	145,46
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	85	1.01	4,45	3,18	56,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo	200					
Viso: I						725.45
Viso:II						759.70