

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 1	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Su garais kepti vištienos kukuliai (tausojantis)	A 1/2	100				
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	A 6/2	100				
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	SA 5	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė




Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S 3	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė 30%		10				
Garuose keptas jautienos-kiaulienos kukulis (tausojantis)	A 3/2	100 (50/50)				
Grikių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	K 1/3	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SA 6	110				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



LIETUVOS  
MOKŠLO MOKYTOJŲ SAVIJAUSIŲ  
SĄJŪDAS



1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	S 2	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė 30%		15				
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, kopūstai) troškėnys (tausojantis)	A2/2	160 (60/100)				
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis)(tausojantis)	SA 9	95				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		80				
Vanduo		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė




1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 4	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)(menkė arba j.lydeka)	A 14/2	100				
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K 4	100				
Morkų salierų salotos su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	SA 1	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė




1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S 5	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Varškės(9%) morkų apkepas (tausojantis)	A 19	220 (120/100)				
Jogurtinis padažas	PA 1	35				
Traškio morkytės		100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė









2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiğa gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S6	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kepti orkaitėje vištienos maltinukai (tausojantis)	A 15/3	100				
Biri perlinių kruopų košė su morkomis (augalinis/tausojantis)	K 9/1	100				
Morkų, salierų salotos su nesaldintu jogurtu	SA 2	110				
Vanduo		200				
Vaisius		80				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir pupelėmis (augalinis/tausojantis)	S 8	150				
Grietinė (30 %)		10				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Su garais kepti netikri balandėliai ( kopūstai , ryžiai, vištiena (70 gr.) (tausojantis)	A 6/2	100				
Rausvasis padažas	PAD 3	30				
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	K 15	100				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	115				
Vaisius		100				
Vanduo		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



2014 m. 02 m. 11 d.



2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis/tausojantis)	S 7	150				
Kepta žuvis (menkė, j.lydeka, skumbrė)	A 4/2	100				
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	K 1	100				
Virtų burokėlių salotos su ropiniais svogūnais (augalinis)(tausojantis)	SA 11	110				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė


  




2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiğa gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S 5	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	A 7/2	120 (76/44)				
Miežiniu kruopu košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K 4/2	100				
Morkų cukinijų salotos su aliejumi (augalinis)	SA 7	115				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		130				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė

*A. Psuti*

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 2	150				
Grietinė 30%		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	A 17/2	160				
Grietinė 30%		30				
Traškios morkytės		70				
Sezoniniai vaisiai		130				
Vanduo		200				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė




Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 1	150				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Vištienos plovos (tausojantis)	A 5/2	180 (80/100)				
Morkų, salierų salotos su ypač tyru aliejumi	SA 2	100				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė




3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc	Išeiška gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 7	150				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Keptas žuvies maltinukas (menkė, j.lydeka)	A 10/3	100				
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	K 1	100				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	SA 10	110				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė




3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S 3	150				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Orkaitėje su garais kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K 11	100				
Perlinių kruopų košė (tausojantis/augalinis)	K 9	100				
Morkų salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 1	100				
Pienas 2,5%		100				
Sezoniniai vaisiai		120				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė






3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga gr.	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta lęšių pomidorinė sriuba (augalinis/tausojantis)	S 9	150				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis ir ž. žirneliais(tausojantis)	A 21	150 (85/65)				
Virtos bulvės (tausojantis)	K 15	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	125				
Vanduo		200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė


