

ŠIRVINTŲ PRADINĖ MOKYKLA

Mindaugo g. 13A , Širvintos



TVIRTINU

Direktorė 
Aistė Palinauskienė

MOKINIŲ NEMOKAMŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

2026–2027 M. M. 15 DIENŲ

6-10 metų amžiaus mokinių grupei

Darbo laikas
8⁰⁰-15⁰⁰

NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

Pietų laikas: 10¹⁵ – 11⁰⁰

1 diena 1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Grikių košė(augalinis)	7Gar	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Pomidorai/agurkai	42S	50/50	0,75	3,7	2,21	43,03
Geriamas vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			22,59	31,28	68,32	616,59

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Jautiena troškinta su morkomis porais(tausojantis)	12-5/102T	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Perlinių kr. košė (augalinis)	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu	11S	50	0,52	2,52	4,39	38,48
Paprika	47S	40	0,65	0,25	3,3	14,50
Geriamas vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			29,77	26,07	73,37	613,84

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)	1-3/36AT	150	2,8	0,14	25,62	114,94
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Natūralus jogurtas 2,5%	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Šilauogės		20	2,23	0,14	0,06	8,8
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Geriamas vanduo						
Iš viso:			30,60	15,58	96,55	632,81

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)	20 Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Cukinių ir žuvies paplotėliai (jūros lydeka),(keptas orkaitėje),(tausojantis)	9-8/164T	75	17,22	5,83	2,27	122,44
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Burokėlių salotos su keptais svogūnais ir paprika	2-3/60A	90	3,56	7,25	13,70	131,40
Žalieji žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Geriamasis vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			30,75	20,24	92,09	625,35

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos -jautienos maltinis (tausojantis),(keptas orkaitėje)	16A	75	14,90	16,84	5,48	230,94
Kuskusas (augalinis)	7Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Šviežių daržovių rinkinukas	43/44/46/47S	30/30/20/20	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėlių-agurkų-pekininių kopūstų salotos	57S	100	1,31	6,15	2,98	69,40
Geriamas vanduo						
Ekologiškos sūrio lazdelės		60	13,5	10,5	0,8	151,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			34,92	37,93	71,74	737,27

NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

2 savaitė 1 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos sprandinės šašlykas, (keptas orkaitėje) (tausojuantis)	10A	75/20/20	17,76	36,81	9,03	432,50
Ryžių košė (augalinis)	5Gar	75	1,40	8,30	47,00	117,51
Švieži arba rauginti agurkai	44S	50	0,5	0,10	2,05	8,50
Salotos pekino kopūstų –agurkų- kukurūzų su alyvuogių aliejum	3S	50	0,65	4,80	3,15	55,18
Geriamas vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			21,83	50,61	89,11	725,69

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Malti paukštienos kepinukai (kepti orkaitėje) (tausojuantis)	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Morkų salotos su česnakų majonezas 34 %	11S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Pomidoras, agurkas	42 S	30/30	0,40	1,85	2,30	22,40
Geriamasis vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			21,90	25,13	66,90	552,26

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis)	22Sr	150	1,11	5,02	9,03	82,11
Juoda duona pilno grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojuantis)	4A	75/75	25,29	20,03	25,10	377,86
Marinuotas agurkas	45S	50	1,40		0,65	8,00
Pomidoras	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Geriamas vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			31,30	26,01	74,97	631,87

Lucy
15

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150	1,66	2,27	9,21	83,91
Lašišos file kepta garuose (tausojojantis), (kepta orkaitėje)	9-7/145T	70	19,86	18,88	3,38	249,48
Bulvių košė	4 Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	0,55	21,46
Pekininių kopūstų ir porų salotos su alyvuogių aliejum	25S	50	0,71	3,37	2,17	39,55
Geriamas vanduo						
Vaisiai		150	1,52	0,60	27,88	168
Iš viso:			26,24	28,07	55,32	642,47

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	19 Sr	150/5	1,20	4,94	4,98	63,90
Pilno grūdo juoda duona		1š	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas (tausojojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Natūralus jogurtas 2,5%	14 P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Vaisiai		150	1,52	0,6	27,88	168
Geriamasis vanduo						
Iš viso:			27,49	20,20	72,17	616,37

NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

3 savaitė 1diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Vištienos blauzdelės (keptos orkaitėje), (tausojantis)	32A	75/20	18,09	14,39	0,51	203,83
Pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Virti makaronai iš kietagrūdžių kviečių miltų (augalinis)	8GAR	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40		0,65	8,00
Šviežių daržovių rinkinukas	43/44/46/47S	30/30/20/20	0,50	0,10	2,05	8,50
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	1,52	0,60	27,88	168,00
Iš viso:			26,23	18,58	63,48	571,01

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine 30%	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Kiaulienos sprandinės kepinukai (kepta orkaitėje) (tausojantis)	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Šv.kopūstų,cukinių,morkų su saulėgrąžų sėklom ir alyvuogių aliejum	2-1/22A	50	0,69	2,44	2,76	35,82
Morkos-porai- obuoliai su majonezu 35%	14S	50	1,01	3,36	4,77	48,5
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			18,99	42,97	73,57	729,35

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Kaimiški blynai(pilno grūdo miltai,varškė,kefyras) (tausojantis)	76A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Natūralus jogurtas 2,5%	14 P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		70	1,06	0,42	19,52	78,4
Iš viso:			25,85	30,60	64,84	619,18

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba su bulvėmis	6 SR	150/5	3,55	3,26	14,27	91,44
Malti žuvies kepinukai (kepti orkaitėje),(tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Virti burokėliai-žali žirnėliai – mar.agurkai	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Švieži agurkai	44S	50	0,20	2,5	1,83	29,94
Geriamas vanduo		200	-	--	-	-
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			21,46	25,21	74,52	576,39

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pertrinta moliūgų siuba	21Sr	150	0,88	5,67	5,21	72,32
Vištienos šašlykai (kepti krūtinėlės gabaliukai orkaitėje) ,(tausojantis)	34A	75/20/10	17,76	36,81	9,03	432,50
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	5Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Kopūstai - morkos ir obuoliai su alyvuogių aliejum	4S	50	0,57	1,73	3,94	30,6
Šviežių daržovių rinkinukas	43/44/46/47S	30/30/20/20	0,50	0,10	2,05	8,50
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			23,66	48,35	66,72	765,35

1 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6–10 m. vaikams	148,63	131,10	402,07	3225,86

2 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6–10 m. vaikams	128,76	147,105	358,47	3168,66

3 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6–10 m. vaikams	116,19	165,71	343,13	3261,28

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Iš viso:	393,58	443,915	1103,67	9655,80
1-os dienos	25,544	28,44	74,62	631,33