

**ŠIRVINTŲ PRADINĖ MOKYKLA**  
**Mindaugo g. 13A, Širvintos**

TVIRTINU

Direktorė  
Irena Sližauskienė

**MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS**

**2021–2022 M. M.15 DIENŲ**

**6–10 metų amžiaus mokinių grupei**

**Darbo laikas**  
**8<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>**

## MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

### 1 savaitė Pirmadienis

#### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai p.g.(tausojantis)	65A	150	6,21	6,37	43,26	260,43
Nasaldinta arbata	1aG	150	-	-	-	-

#### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Bulvių sriuba su kiaulienos mėsos kukuliais	17 Sr	150	4,98	4,53	8,01	90,19
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškintos daržovės (kopūstai-bulvės –morkos ) su a/r virtomis dešrelėmis	61A	75/75	4,18	14,28	4,03	160,02
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	35A	75	11,49	2,19	0,18	66,36
Kiaulienos sprandinės kepsnys (keptas orkaitėje ), (tausojantis)	8A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Kvietinių kruopų košė (augalinis )	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Pomidorai / agurkai	42 S	50/50	0,75	3,7	2,21	43,03
Kopūstų-cukinių ir morkų salotos	22S	70	0,14	0,49	5,52	72,5

### Antradienis

#### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo Energ. vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	3,85	7,22	41,19	236,26
Kakava su pienu be cukraus	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

#### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Jautiena troškinta (tausojantis )	1A	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Orkaitėje kepta vištienos file	31 A	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Kiaulienos maltinis ( keptas orkaitėje ) (tausojantis )	15A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Perlinių kr. košė (augalinis )	6 GAR	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Pekininių kopūstų ir porų salotos su alyvuogių aliejumi	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Morkų salotos su česnaku	11S	100	1,05	5,05	8,78	76,96

## Trečiadienis

### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	104A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Mėtų arbata be cukraus	1aG	200	-	-	-	-

### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Barščiai su bulvėmis ir grietine 30%	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Juoda pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos maltinis įdarytas jautienos įdaru (keptas orkaitėje) (tausojantis)	19 A	75	16,46	16,55	4,39	230,27
Malta vištienos krūtinėlė apvoliota batono kubeliais (pilno grūdo), (kepta orkaitėje, tausojantis)	36A	100	20,95	16,50	5,85	254,75
Grikių košė (augalinis)	7GAR	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,86	0,78	0,96	14,2
Burokėlių salotos / žirneliai	17S	50/50	2,52	14,53	12,40	176,26
Švieži agurkai	43Š	50	0,40	0,10	0,92	4,40

## Ketvirtadienis

### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	94A	150	7,28	3,04	29,66	172,88
Arbata su citrina be cukraus	2G	150	0,04	0,02	0,48	1,63

### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis)	16 Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Orkaitėje kepti varškėčiai (iš pilno grūdo miltų)	83A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Natūralus jogurtas 2,5%	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Kopūstų/morkų/agurkų/pomidorų/paprikų salotos su alyvuogių aliejum	7 S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Kiaulienos plovai, ryžiai, kiauliena (tausojantis)	3A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83

**Penktadienis**

**Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su cinamonu ir Selenėlėmis (tausojantis)	92A	150/5/5	5,98	5,3	28,39	188,7
Kmynų arbata be cukraus	4G	150	0,45	0,33	1,12	7,49

**Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Špinatų sriuba su bulvėmis 30%grietine	10 Sr	150/5	2,35	5,65	9,52	95,17
Vištienos maltinis (keptas orkaitėje ),(tausojantis )	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
Kiaulienos sprandinės šašlykas (keptas orkaitėje ) ( tausojantis )	10A	75/20/20	24,00	10,97	9,31	226,68
Virti varškėčiai (iš pilno grūdo miltų ) (tausojantis ) Natūralus jogurtas 2,5 %	82A	150/20	20,36	9,92	40,20	329,54
Ryžių košė ( augalinis )	5GAR	75	1,40	8,30	47,00	117,51
Ridikėlių-agurkų-pekininių kopūstų salotos	57 S	100	1,31	6,15	2,98	69,40
Pomidorai/agurkai	44S	50/50	0,50	0,10	2,05	8,50

## MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	3,85	7,22	41,19	236,26
Mėtų arbata be cukrau	1aG	200	-	-	-	-

**Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkų sriubasu perlinem kruopom ir bulvėmis sriuba 30% grietine	11Sr	150/5	1,73	4,96	11,37	93,90
Kiaulienos –jautienos maltinis (keptas orkaitėje ), (tausojantis )	16A	75	14,90	16,84	5,48	230,94
Vištų šlaunelės keptos orkaitėje	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Viso grūdo sklindžiai su obuoliais (kepti orkaitėje)	77A	150/20	10,82	19,41	57,62	440,90
Natūralus jogurtas 2,5%	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6GAR	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Virti pilno grūdo makaronai	8 G	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Salotos (morkos, porai, agurkai ,kopūstai) su salotų padažu	39S	100	1,07	18,29	6,13	184,98
Žali žirnėliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00

**Antradienis**

**Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai su majonezu 34%	16Š	40/20	5,04	7,93	1,13	96,2
Pilno grūdo duona	1 Š	20	1,58	0,90	10,38	43,40
Žali žirnėliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Nesaldinta arbata	2 aG	150	0,04	0,02	0,48	1,63

**Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis, 30% grietine	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Malti paukštienos kepinukai (kepti orkaitėje ),(tausojant. )	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Keptas orkaitėje kiaulienos nugarinės kepsnys	8A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Ryžių košė (augalinis )	5GAR	75	1,40	8,30	47,00	117,51
Troškintos daržovės su grietinės –pomidorų padažu	12A(P)	150	4,20	3,89	9,22	89,56
Špinatai-ridikėliai-kiaušinis-pek kopūstas, alyvuogių aliej.	53 S	100	2,88	7,37	2,85	85,45
Morkų salotos su česnakais su majonezu 34%	11S	100	1,05	5,05	8,78	76,96

## Trečiadienis

### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojanti)	67A	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Žalioji arbata	1aG	150	-	-	-	-

### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Karališki balandėliai (malta kiauliena su kopūstu viduje) (tausojantis)	63A	150/30	29,88	17,81	9,02	312,37
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena	11-5/101T	140	8,6	9,25	21,86	136,9
Grikių košė (augalinis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Virtos bulvės	1GAR	75	1,54	0,075	14,14	62,57
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, alyvuogių aliejus	2S	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40	-	0,65	8,00

## Ketvirtadienis

### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojanti)	21A	150	5,92	2,25	35,48	178,00
Kakava su Pienu be cukraus	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių ( pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis)	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Plovas, ryžiai su kiaulena (tausojantis)	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Lietiniai blynai su varške (iš pilno grūdo miltų), apkepti orkaitėje	70 A	100/50/15	17,45	15,04	43,67	376,49
Lietiniai blynai iš pilno grūdo miltų su (aukščiausios rūšies) dešrelem, apkepti orkaitėje	74 A	100/50/15	11,16	24,38	36,87	407,46
Bulvių košė	4GAR	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Pekininių kopūstų ir porų salotos	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Marinuoti burokėliai	15S	100	1,6	0,10	11	42,93

**Penktadienis**

**Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė(tausojanti)	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė	15P	5	0,02	-	5,32	20,32
Arbata be cukraus	1G	150	-	-	-	-

**Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir 30% grietine	5Sr	150/5	1,20	4,94	4,98	63,90
Kiaulienos maltinis (kiauliena,virtas kiaušinis),(keptas orkaitėje)	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Miežinių kruopų košė (augalinis )	6 G	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Marinuotas agurkas	45 S	50	1,40	-	0,65	8,00
Kopūstų/agurkų salotos su alyvuogių aliejum	3S	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis )	53A	150	12,30	8,79	32,37	253,47
Sviesto82% /grietinės 30% padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
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
Uogienė	15P	5	0,015	-	3,54	13,55

## MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

### 3 Savaitė Pirmadienis

#### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojanti)	28A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Arbata be cukraus	1aG	150	-	-	-	-

#### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkų-bulvių-morkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 30%	11Sr	150/5	1,73	4,96	11,37	93,90
Vištienos šašlykai (Vištienos file keptaorkaitėje) su svogūnais (tausojantis)	34 A	75/20	17,76	36,81	9,03	432,50
Pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Ryžių košė (augalinis)	5 Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Kaimiški blynai (pilno gr. miltai, varškė, kefyras) su natūraliu jogurtu	76A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Pomidoras	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Žirneliai, obuolys, kiaušiniai	38S	50	2,24	3,52	4,85	56,10

### Antradienis

#### Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas keptas orkaitėje(tausojantis)	106A	150	16,30	0,95	42,27	218,25
Raugintas agurkas	45S	50	1,40	-	0,65	8,00
Kakava su pienu be cukraus	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

#### Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30%	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Kiaulienos sprandinė su sūriu viduje (kepta orkaitėje)	14A	100	25,62	43,98	3,53	509,54
Kiaulienos sprandinės kepinukai (kepti orkaitėje),(tausojantis)	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	30A	75/45	25,05	10,27	2,67	201,44
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6 Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Morkos-porai- obuoliaisu alyvuogių aliejum	14S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Pekino kopūstai, pomidorai su alyvuogių aliejumi	24S	100	1,22	9,64	3,71	99,35



**Trečiadienis****Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų Košė su cinamonu ir selenėlėmis(tausojanti)	92A	150/5/5	5,98	5,3	28,39	188,7
Nesaldinta arbata	2aG	150	0,04	0,02	0,48	1,63

**Pietūs 11<sup>45</sup>-13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių (žiedinių kopūstų- morkų-ankštiniųžalių pupelių) sriuba su grietine 30%	12Sr	150/5	1,77	4,95	9,70	88,44
Virti varškėčiai iš pilno grūdo miltų (tausojantis )	82A	150	20,36	9,92	40,19	329,55
Tarkuotų bulvių plokštainis (keptas orkaitėje )	47A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Natūralus jogurtas 2,5 %	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Kalakutienos maltas kukulis su morkom (tausojantis)	10-3/62T	70	13,33	22,77	5,38	277,40
Miežinių kr.košė (augalinis)	6 G	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais	52 S	100	1,40	9,63	3,50	98,65
Pomidorai -agurkai	42S	50/50	0,75	3,7	2,21	43,03

**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojanti)	104A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Kmynų arbata be cukraus	4aG	150	0,45	0,33	1,12	7,49

**Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Malti žuvies kepinukai (kepti orkaitėje ), ( tausojantis )	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir bulvių/morkų troškinyms (tausojantis)	2A	75/75	6,16	21,39	5,44	237,28
Lašišų kepsniai(kepti orkaitėje)	39A	100/20	21,09	14,42	-	214,12
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Troškintos daržovės	12S	100	2,75	8,16	5,21	105,80
Burokėliai-žirnėliai-mar.agurkai, su alyvuogių aliejum	20S	40/15/25	2,34	4,96	8,22	80,35

**Penktadienis**

**Pusryčiai 8<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių Košė(tausojanti)	29A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Žalioji arbata	2G	200	-	-	-	-

**Pietūs 11<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Vištų šlaunelės keptos orkaitėje (tausojantis )	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri ryžių kruopų košė (augalinis )	5Gar	75	1,92	3,51	20,74	117,51
Kopūstai-morkos –obuoliai su alyvuogių aliejum	4S	100	1,15	3,47	7,89	61,20
Pupelės –obuoliai-porai su majonezu 34%	26S	100	5,65	6,98	18,49	145,56
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (kepti orkaitėje ), (tausojantis )	56A	150	10,69	14,19	37,58	315,88
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	0,86	0,78	0,96	14,2

# **ŠIRVINTŲ PRADINĖ MOKYKLA**

**Mindaugo g. 13A , Širvintos**

TVIRTINU

Direktorė  
Irena Sližauskienė

## **MOKINIŲ NEMOKAMŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS**

**2021–2022 M. M. 15 DIENŲ**

**6-10 metų amžiaus mokinių grupei**

**Darbo laikas**  
**8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>**

## NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

1 diena 1 savaitė

Pietų laikas: 10<sup>15</sup> – 11<sup>00</sup>

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis )	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Kvietinių kruopų košė(augalinis )	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Kopūstų-cukinijų ir morkų salotos	2-1/22A	90	1,38	4,89	5,52	71,65
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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,41</b>	<b>35,4</b>	<b>59,60</b>	<b>613,51</b>

2 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Jautiena troškinta(tausojantis)	1A	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
Pekininių kopūstų ir porų salotos su alyvuogių aliejum	25S	50	0,71	3,37	2,17	39,55
Geriamas vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,07</b>	<b>28,89</b>	<b>58,3</b>	<b>582,89</b>

3 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Barščiai su bulvėmis ir grietine 30%	1SR	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Juoda pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
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
Geriamasis vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Morkos pjaustytos lazdelėmis		50	0,27	0,05	2,35	8,37
<b>Iš viso:</b>			<b>26,36</b>	<b>15,6</b>	<b>91,9</b>	<b>595,36</b>

**4 diena**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Žuvies maltinis (jūros lydeka),(keptas orkaitėje),(tausojantis)	43A	75/20	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Kopūstų/morkų/agurkų/pomidorų/paprikų salotos su alyvuogių aliejum	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Žalieji žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Geriamasis vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,34</b>	<b>30,63</b>	<b>73,95</b>	<b>622,26</b>

**5 diena**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Maltinis paukštienos (tausojantis),(keptas orkaitėje)	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	5Gar	75	1,40	8,30	47,00	117,51
Pomidoras/agurkas	44S	50/50	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėlių-agurkų-pekinių kopūstų salotos	57S	100	1,31	6,15	2,98	69,40
Geriamas vanduo						
Natūralus jogurtas 2,5%		100	4,3	3,9	4,8	71,00
Vaisiai		75	1,14	0,45	20,91	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,47</b>	<b>40,01</b>	<b>83,12</b>	<b>623,07</b>

## NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

### 2 savaitė 1 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Kiaulienos –jautienos maltinis (keptas orkaitėje ),(tausojantis )	16A	75	14,90	16,84	5,48	230,94
Biri perlinių kruopų košė (augalinis )	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Salotos (morkos,porai,kopūstai,šv.agurkas ) su salotų padažu	39S	75	0,80	13,72	4,60	138,73
Geriamas vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,1</b>	<b>34,7</b>	<b>64,47</b>	<b>623,10</b>

### 2 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Malti paukštienos kepinukai(kepti orkaitėje ),(tausojantis )	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Biri ryžių kruopų košė (augalinis )	5Gar	100	1,87	11,06	62,67	156,68
Morkų salotos su česnaku ,majonezas 34 %	11S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Troškintos daržovės su grietinės 34% -pomidorų padažu	12A(P)	75	2,10	1,94	4,61	44,78
Geriamasis vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,04</b>	<b>32,84</b>	<b>113,27</b>	<b>621,89</b>

### 3 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Juoda duona pilno grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Karališki balandėliai(malta kiauliena sukopūstu vduje) (tausojuantis)	63A	150/30	19,88	17,81	9,02	312,37
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
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
<b>Iš viso:</b>			<b>30,47</b>	<b>22,2</b>	<b>82,91</b>	<b>661,17</b>

### 4 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis(augalinis)	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies maltinis (tausojuantis), (keptas orkaitėje)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	6,48	42,70	106,76
Marinuoti burokėliai	15S	100	1,60	0,10	11,00	42,93
Pekininių kopūstų ir porų salotos su alyvuogių aliejum	25S	50	0,71	3,37	2,17	39,55
Geriamas vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,71</b>	<b>25,17</b>	<b>110,58</b>	<b>590,91</b>

### 5 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Špinatų sriuba su bulvėmis 30% grietine	10 Sr	150/5	2,35	5,65	9,52	95,17
Pilno grūdo juoda duona		1Š	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas (tausojuantis)	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
Vaisių salotos (obuoliai, bananai, kiviai, apelsinai)	61S	50	0,42	0,17	7,91	32,40
Geriamasis vanduo						
Kopūstų / agurkų salotos su alyvuogių aliejum	3S	100	1,30	9,61	6,30	110,35
<b>Iš viso:</b>			<b>27,69</b>	<b>29,38</b>	<b>58,50</b>	<b>622,39</b>

## NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

### 3 savaitė 1 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Agurkų-bulvių-morkų sriuba su perlinėm kruopom ir grietine 30%	12Sr	150/5	1,73	4,96	11,37	93,90
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Kvietinių kruopų košė su morkom (augalinis)	27 A(P)	75	2,10	1,38	9,43	55,14
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40		0,65	8,00
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Natūralus jogurtas 2,5%		125	5,37	4,87	6,00	88,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,02</b>	<b>25,58</b>	<b>74,27</b>	<b>607,31</b>

### 2 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine 30%	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Troškinta vištienos krūtinėle su morkomis (tausojantis)	30A	75/45	25,05	10,27	2,67	201,44
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Pekino kopūstas-pomidoras su alyvuogių aliejum	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,54</b>	<b>24,13</b>	<b>70,09</b>	<b>595,07</b>

### 3 diena

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Daržovių (žiedinų kopūstų-morkų-ankštinių žalių pupelių) sriuba su grietine 34%	12Sr	150/5	1,77	4,95	9,70	90,52
Virti varškėčiai su pilno grūdo miltais (tausojantis)	82A	200	27,15	13,23	53,59	439,40
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
<b>Iš viso:</b>			<b>30,84</b>	<b>19,38</b>	<b>83,77</b>	<b>622,52</b>



**4 diena**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Ankštinių daržovių (pupelių )sriuba su bulvėmis	16SR	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
Grikių košė ( augalinis )	7Gar	75	4,53	4,11	24,95	152,16
Virti burokėliai-žali žirnėliai – mar.agurkai	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Rauginti agurkai	45S	50	0,20	2,5	1,83	29,94
Geriamas vanduo		200	-	--	-	-
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,47</b>	<b>28,72</b>	<b>71,59</b>	<b>616,55</b>

**5 diena**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Pertrinta moliūgų siuba	21Sr	150	0,88	5,67	5,21	72,32
Vištienos blauzdelės (keptos orkaitėje ),(tausojantis )	34A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
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
Pupelės-porai-obuoliai su 34% majonezu	26S	50	2,82	3,49	9,24	72,78
Geriamas vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,31</b>	<b>29,32</b>	<b>65,39</b>	<b>600,96</b>

**1 savaitē**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Pietūs 6–10 m. vaikams	121,65	150,53	366,87	3037,09

**2 savaitē**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Pietūs 6–10 m. vaikams	125,01	144,29	429,73	3119,46

**3 savaitē**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Pietūs 6–10 m. vaikams	141,18	127,13	365,11	3041,45

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
<b>Iš viso:</b>	387,84	421,95	1161,71	9198,00
1-os dienos	26,31	29,32	71,59	600,96