

1 savaitė Pirmadienis

Pietus 11 val. 35 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT (106)	250	3,175	7,64	18,96	157,3
Pilno grūdo duona	1Š	20	31,98	0,26	10,26	43,40
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T (290)	110	26,77	13,08	5,84	248,11
Sviesto-grietinė padažas) (tausojantis)	5(299)	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Makaronų košė su sviestu 82%(tausojantis)	6-3/64T	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Žiedinių ir pekininių kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	52S	100	1,4	9,62	3,5	98,65
Švieži pomidorai (augalinis)	44S	50	0,5	0,10	2,05	8,5
Vaisiai		100	1,52	0,6	28,64	112
Nesaldintas jogurtas 2,5%		125	3,75	3,12	14,25	101,25
Vanduo						
			74,04	49,93	113,55	1051,73

Antradienis

Pietūs 11 val. 35 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis, morkomis ir kopūstais(augalinis) (tausojantis)	1-3/34A T	250	7,1	3,08	26,81	163,46
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Vištienos guliašas (tausojantis)	1T(262)	100/60	34	14,37	7,09	299,21
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/33T(103)	100	3,16	2,01	17,33	100,16
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/6A(112)	100	1,19	5,24	3,75	67,06
Agurkai (augalinis)	43A	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Vanduo						
			48,89	25,19	111,49	849,39

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 35 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT	250	5,16	5,78	40,56	234,98
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Troškintas kiaulienos maltinis su kopūstais ir ryžiais (balandėliai) (tausojantis)	63A	150/30	29,98	17,81	9,02	312,37
Virtos bulves (augalinis)(tausojantis)	4-3/65 AT	100	2,46	0,1	18,84	84,56
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis) (tausojantis)	4-3/69 AT	100	1,49	6,09	8,94	96,62
Grietinės padažas su pomidorų padažu(tausojantis)	3(297)	30	0,81	5,25	3,2	62,99
Jogurtas 2,5%		125	3,75	3,12	14,25	101,25
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,6	28,64	112
			47,15	39,01	133,71	1048,17

Ketvirtadienis

Pietūs 11val. 35min..

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	13(137)	250	2,51	5,26	16,05	114,45
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Orkaitėje keptas maltas žuvies (j.lydeka) kotletas (tausojantis)	9-8/162 T	100/30	19,51	3,57	5,71	133,08
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/45 AT	100	3,43	1,62	26,32	133,62
Marinuotų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais aliejaus padažu (augalinis)	17A	100	1,26	7,26	6,2	88,13
Šviežių kopūstų salotos su agurkais su aliejaus padažu(augalinis)	3AS	50	0,65	4,81	3,15	55,18
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas su pomidorų padažu (tausojantis)	7(301)	30	1,07	11,00	3,49	116,20
Vaisiai		200	3,04	1,2	57,28	224
Vanduo						
			33,45	34,98	128,46	908,06

TVIRTINU
 Širvintų Lauryno Stuokos-
 Gucevičiaus gimnazijos
 direktorė
 Audronė Buzienė
 2019-08-26

Penktadienis

Pietūs 11 val. 35min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33 AT(98)	250	2,55	5,62	24,52	158,72
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Orkaitėje keptas maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	15T(276)	100/30	21,15	9,53	8,46	217,39
Makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6-3/60 T	100	4.13	3.41	28.83	166.18
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis(Augalinis)	21(78)	100	2,7	5,48	13,70	126,32
Pomidorai	44	50	0,5	0,10	2,5	8,5
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas su pomidorų padažu (tausojantis)	7(301)	30	1,07	11,00	39,49	116,20
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Nesaldintas jogurtas 2,5%		125	3,75	3,12	14,25	101,25
Vanduo						
			39,35	39,12	169,89	1049,96