

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



1 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	53,5	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,7	6,3	63,9	359

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	50	0,7	2,0	3,1	33
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 3: ridikėliai, paprikos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,2	16
Kefyras		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			30,2	14,7	72,4	543
Iš viso (dienos davinio):			41,9	21,0	136,3	902

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



1 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			8,2	11,9	48,6	334

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	Sr016	150	3,3	3,69	12,63	97
Pilno grūdo ruginė duona		40	2,2	0,4	17,3	81
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	58/172	23,5	18,1	22,8	348
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: pomidorai, cukinijos)	D006	35/35	0,8	0,1	2,6	15
Stalo vanduo paskanintas greipfuktais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			30,9	25,99	59,33	595
Iš viso (dienos davinio):			39,1	37,89	107,93	929

PANEVŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU



I savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/10/1	9,4	5,1	30,4	206
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 %), fermentiniu sūriu (45 %), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,0	10,0	51,7	350

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba (kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas (2,5 %)		40	1,3	1,0	1,7	21
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			30,1	14,7	69,7	532
Iš viso (dienos davinio):			43,1	24,7	121,4	882

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



1 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šešių kruopų (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, griekiai, žirniai ar kt.) košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/30/5	7,2	5,4	46,2	262
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,5	5,7	56,6	308

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	12,9	11,1	5,3	172
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150	3,0	0,2	27,5	123
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 11: brokoliai, ridikėliai)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			25,1	15,8	78,7	556
Iš viso (dienos davinio):			32,6	21,5	135,3	864

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



1 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	200	5,0	8,9	35,5	242
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais (tausojantis)	U022	20/5/5/10	2,8	1,5	10,9	68
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,1	10,7	56,8	356

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba (tausojantis)	Sr003	150	1,42	2,84	11,37	77
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	133/67	28,1	11,2	39,7	372
Iceberg salotos su pomidorais, morkų šiaudeliais, paprikomis, mėlynuoju svogūnu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S024	60	0,7	3,1	2,9	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			30,72	17,24	56,47	504
Iš viso (dienos davinio):			38,82	27,94	113,27	860

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



2 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Miežinių kruopų košė su avižių gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	150/15/15	6,8	1,8	44,1	220
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	U026	20/3/10/15/3	6,0	5,2	11,7	118
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,1	7,3	66,2	384

Pietūs 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	70	21,0	2,4	0,3	107
Virtos grikių kruopos su sviestu (82 %) (tausojantis)	Gr013.1	120/8	5,1	7,8	27,8	202
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	60	1,0	2,2	5,6	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			31,4	14,4	61,1	500
Iš viso (dienos davinio):			44,5	21,7	127,3	884

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



2 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82 %) ir vyšniomis be kauliukų (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,0	9,5	59,2	359

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	166/4	23,7	12,1	39,8	362
Natūralus jogurtas 2,5 %		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	45/45	0,8	0,2	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,4	15,7	66,5	519
Iš viso (dienos davinio):			37,4	25,2	125,7	878

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



2 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82 %) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	200/8/15	9,3	11,1	32,7	267
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,7	11,5	45,7	324

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Jūros lydekų filė užkepėlė su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Ž007	50/37/37/25	18,6	21,3	25,0	366
Sviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	0,8	5,2	2,3	59
Stalo vanduo su melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			24,3	29,2	56,6	586
Iš viso (dienos davinio):			34,0	40,7	102,3	910

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



2 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/20/10/3	10,6	6,6	42,1	270
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,0	7,0	55,1	327

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	80	18,4	18,3	1,3	243
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Plėšyti Pekino kopūstų lapai	D000.2	20	0,2	0,0	0,6	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 7: morkos, paprikos)	D006	35/35	0,8	0,2	5,4	27
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			27,8	22,0	59,0	546
Iš viso (dienos davinio):			38,8	29,0	114,1	873

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



2 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Penkių rūšių (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, griekiai ar kt kruopos) košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/6	11,0	6,1	54,4	316
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,3	6,4	64,8	362

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis)	Sr015	150	5,3	3,8	17,6	126
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	138/37	17,5	4,4	37,1	228
Natūralus jogurtas 2,5 %		30	1,0	0,8	1,3	16
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	70	0,9	3,7	4,3	54
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13: paprikos, agurkai)	D000	20/20	0,4	0,1	3,1	10
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			30,2	16,6	70,8	518
Iš viso (dienos davinio):			41,5	23,0	135,6	880

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



3 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 %) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/8/15	7,2	8,7	45,7	290
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	2,8	11
Iš viso:			7,5	9,0	58,9	347

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	50/30/40	15,8	12,2	4,2	190
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	50/50	2,0	0,3	7,2	40
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			26,5	14,8	81,5	567
Iš viso (dienos davinio):			34,0	23,8	140,4	914

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



3 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 900 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	7,8	1,6	55,8	269
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,2	2,0	68,8	326

Pietūs 1130 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	150	2,9	2,9	14,2	95
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	0,5	2,7	2,8	37
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: pomidorai, morkos)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			23,8	23,9	56,4	536
Iš viso (dienos davinio):			32,0	25,9	125,2	862

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



3 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5 %) (tausojantis)	V013	72/58/25	16,0	16,4	21,4	297
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,4	16,8	34,4	354

Pietūs 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156
Virtos sorų kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr023	100	4,2	1,2	27,8	139
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 12: cukinijos, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			23,4	20,6	58,8	514
Iš viso (dienos davinio):			39,8	37,4	93,2	868

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



3 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Omletas su fermentiniu (45 %) sūriu (tausojantis)	K003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	50	0,5	0,1	2,1	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,8	18,3	34,9	376

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštiesienos šlaunelės (tausojantis)	P025	100	24,1	14,6	0,3	229
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			32,4	22,2	54,4	546
Iš viso (dienos davinio):			50,2	40,5	89,3	922

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



3 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra, agurkais ir pomidorais	U028	30/7,5/30/15/7,5	5,7	15,2	13,3	213
Glotnutis su braškėmis	3DA	100	0,7	0,3	11,4	49
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,7	15,8	35,1	308

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,2	3,1	11,5	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų baltaijai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	100/45/15	15,4	4,5	18,8	178
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: pomidorai, agurkai)	D006	60/60	1,1	0,2	3,8	22
Aliejus (augalinis – nerafinuotas alyvuogių) (daržovių apšlakstymui)		5	0,0	5,0	0,0	45
Kefyras 2,5 %	G009	150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			27,5	19,8	68,7	564
Iš viso (dienos davinio):			34,2	35,6	103,8	872