

ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLA
J. Basanavičiaus g. 28, LT-71112, Šakiai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11+ m. vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

1 savaitė - Pirmadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,5	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių maltinukas (tausojantis)	A35	150	22,56	16,2	13,64	295,90
Kuskusas (tausojantis)(augalinis)	G10	100	5,76	2,57	35,52	189,3
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,3
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	31,74	28,2	76,92	693,05

1 savaitė - Antradienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40	72,75
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	A36	120/ 30	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	27,08	41,24	68,59	753,41

1 savaitė - Trečiadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3	0,6	17,1	86,1
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,9
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S16	80	1	0,3	15,4	68,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P8	20-	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,30	3,5	19,3
Vanduo/ nesaldinta arbata	Ger3	150	0	0	0	0
Iš viso:			32,19	25,94	79,64	672,33

1 savaitė - Ketvirtadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	0,79	5,75	6,68	81,62
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Sezoniniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,96	35,67	68,43	797,39

1 savaitė - Penktadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g 11+ m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11+ m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,00	0,60	17,10	86,10
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	A66	80	20,00	17,60	1,55	244,60
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	5,27	10,28	16,33	167,00
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0,00	0,00
Iš viso:			35,21	32,96	81,35	750,67

2 savaitė - Pirmadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	180	31,40	10,81	33,69	357,65
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Iceberg salotos su agurkais, morkų šiaudeliais, paprikomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S43/1	100	0,87	5,16	4,61	68,23
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
		Iš viso:	42,86	29,05	96,86	846,35

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,67	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	120	23,08	10,61	25,9	276,45
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,6	1,68	2,17	26,42
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,1	0,6	6,8	63,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,10
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,92	26,88	88,86	762,08

2 savaitė - Trečiadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11+ m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11+ m.
			baltymai, g 11+ m.	riebalai, g 11+ m.	angliavandeniai, g 11+ m.	
			Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	150	
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepti varškėčiai 9%	A63	200	31,43	27,43	37,37	517,76
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,4	0,2	7,9	33,0
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,3	3,5	19,3
Sezoniniai vaisiai		70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			38,78	38,50	76,26	797,49

2 savaitė - Ketvirtadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo duona	6	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A – 51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	3,20	0,80	5,80	81,60
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	39,89	104,23	78,16	746,54

2 savaitė - Penktadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Orkaitėje keptas žuvis maltinis (tausojantis)	A7	100	3,63	15,36	17,66	276,64
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	4,81	6,67	19,82	155,9
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	95	0,95	2,44	5,64	48,12
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	15,39	39,09	77,74	766,02

3 savaitė - Pirmadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,0	0,60	17,10	86,10
Kalakutienos gabaliukai su grilintomis daržovėmis (tausojantis)	A72	150(115/35)	32,83	4,63	3,46	186,83
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,3	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S21	50	0,7	3,06	7,63	55,26
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			47,55	20,92	93,25	744,53

3 savaitė - Antradienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,50	3,14	9,62	69,80
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,39	12,67	13,18	245,12
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,60	1,68	2,17	26,42
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,53	4,80	5,23	64,17
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			28,03	36,22	74,33	725,24

3 savaitė - Trečiadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Bulvių plokštainis su vištiena	A6	200	22,76	26,78	36,94	473,81
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			26,95	39,64	69,48	732,82

3 savaitė - Ketvirtadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Kreminė moliūgų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	Sr33	150	23,55	8,09	25,28	84,77
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30	63,10
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04	403,93
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S2	100	0,95	6,11	5,74	107,51
Marinuoti agurkai (augalinis)	S31	50	0,00	0,00	3,40	8,00
Vanduo/nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			57,45	38,33	80,86	707,31

3 savaitė - Penktadienis

Nemokamas maitinimas Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Žuvienė su lašiša (tausojantis)	Sr29/1	150	8,11	15,77	11,84	221,73
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S16	80	1,0	0,3	15,40	68,4
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Vanduo/nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			41,85	39,79	81,52	851,66