

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 - 10 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 6-10m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 6-10m.
			baltymai, g 6-10m.	riebalai, g 6-10m.	angliavandeniai, g 6-10m.	
			Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių maltinukas (tausojantis)	A35	120	22	11,99	16,59	262,39
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	80	4,6	2,3	27,1	148,0
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,3
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			30,0	23,7	71,45	618,2

1 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
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 rausvuju padažu (tausojantis)	A36	100/ 20	17,06	13,48	10,11	231,24
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	23,39	26,03	57,9	556,78

1 savaitė - Trečiadienis

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausoįantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausoįantis)	A37	150	23,11	12,28	26,270	306,80
Braškių 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	Gėr3	150	0	0	0	0
Iš viso:			27,9	22,6	58,2	543,1

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
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
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	A38	150	22,74	15,82	4,51	251,26
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	G2	50	1,07	0,07	9,56	43,49
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,7	5	5,80	71,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			30,85	30,88	56,8	618,82

1 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Lėšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	A66	70	17,50	15,40	1,36	214,04
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	S7	50	2,7	5,2	13,1	96,2
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	25,6	24,55	51,65	515,23

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	150	23,55	8,09	25,28	268,13
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	50	1,66	0,08	14,42	67,62
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	25	1,25	0,05	3,95	16,00
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:			30,16	17,08	75,10	569,34

2 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,67	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,06	6,00	58,00
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	90	21,76	7,77	16,04	221,10
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,60	1,68	2,17	26,42
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,10	0,60	6,80	63,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,10
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			32,37	22,55	81,36	654,27

2 savaitė - Trečiadienis

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	150	1,15	3,18	5,42	52,11
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Kepti varškėčiai 9%	A63	150	25,14	20,86	30,09	406,98
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	113	70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,99	31,33	51,88	600,61

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
Grietinė 30%	P7	10	0,2	3,0	0,3	29,3
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A – 51	120	17,56	9,00	6,93	175,78
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	3,2	0,8	5,8	81,6
Kakava su pienu 2,5% (be cukraus)	Gėr4	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	27,2	20,0	58,8	554,9

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	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
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 žuvies maltinis (tausojantis)	A7	75	13,08	7,77	13,23	174,33
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	4,3	5,3	16,5	131,2
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S27	95	0,95	2,44	5,64	48,12
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	24,33	30,13	69,99	639,01

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
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	120(90/30)	26,27	3,71	2,76	149,51
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G8	70	3,5	3,60	19,20	123,40
Sezoninių držovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Vanduo/Arbata be cukraus	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			38,5	16,1	69,88	577,6

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,14	9,62	69,80
Grietinė30%	P7	20	0,5	6,0	0,60	58,00
Duonelė spelta	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	85	15,38	11,09	7,75	192,46
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,6	1,68	2,17	26,42
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,00
Iš viso:			23,3	34,0	61,69	642,86

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	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Viso grūdo ruginė duona		20	1,40	0,30	10,50	50,0
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	150	17,07	20,08	27,71	330,10
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,1
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			21,26	32,94	60,25	589,1

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	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
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	100/ 50	23,37	11,32	10,78	270,67
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S2	100	1,0	6,1	5,7	107,5
Marinuoti agurkai (augalinis)	S31	50	0,0	0,0	3,4	8,0
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:			49,87	29,62	64,60	574,1

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Žuvienė su lašiša (tausojantis)	Sr29/1	150	8,11	15,77	11,84	221,73
Viso grūdo ruginė duona	6	30	2,20	0,50	12,80	64,60
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	150	22,47	15,51	24,78	328,66
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:			35,12	34,81	77,77	761,73