



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

Pietūs 11:45 val.

1 savaitė pirmadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba(tausojantis)	14sr	150	2,07	3,24	11,97	84,47
Pupelių sriuba su daržovėmis(žirniais) (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Duona su sėklomis	1Š	20	2,85	2,37	13,20	88,80
Žuvies(jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	5A	80	14,81	7,88	4,92	149,65
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19 D	30	0,81	5,25	3,20	62,98
Virtos bulvės	1Gar	100	2,08	0,10	18,99	84,04
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais aliejus (augalinis)*	2 S	100	2,16	8,28	8,64	98,26
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		150	0,60	0,60	19,50	79,50
Arbata/vaisinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso su trinta daržovių sriuba</b>			<b>25,68</b>	<b>27,78</b>	<b>81,65</b>	<b>652,80</b>
<b>Viso:</b>			<b>28,87</b>	<b>27,92</b>	<b>87,75</b>	<b>678,69</b>

1 savaitė antradienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Lietuviški šaltibarščiai(tausojantis)	16sr	150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Virtos bulvės	1 Gar	50	1,04	0,05	9,49	42,20
Barščių sriuba su grietine (tausojantis)	8Sr	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Duona su sėklomis	1Š	20	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	27A	100	26,87	18,21	8,54	305,67
Grietinės padažas	1P	30	0,63	5,80	1,93	62,41
Virtos bulvės	1 Gar	100	2,08	0,10	18,99	84,04
Pomidorų- agurkų salotos (augalinis)	8S	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	12S	50	0,60	3,17	4,82	47,07
Vaisius		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso: su šaltibarščiais</b>			<b>39,10</b>	<b>34,73</b>	<b>86,82</b>	<b>803,72</b>
<b>Iš viso: su barščiais</b>			<b>35,84</b>	<b>33,96</b>	<b>78,76</b>	<b>748,76</b>

1 savaitė trečiadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Kiauliena troškinta su padažu (tausojantis)	11A(1)	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Grikių kruopos (tausojantis)	3Gar	60	0,29	0,87	19,04	97,72
Pomidorai	10S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Kopūstų salotos su agurkais	16S	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,48</b>	<b>34,06</b>	<b>75,12</b>	<b>760,06</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

I savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	8A	160	39,12	27,74	1,34	409,26
Grietinės padažas	20D	20	0,42	3,86	1,28	41,98
Morkų salotos (augalinis)	12s	60	0,72	4,11	5,78	56,48
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	26,64
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	2G	100	3,67	0,17	31,88	148,33
Kompotas (obuolių, kriaušių) be cukraus/vanduo	3Gér	150	0,12	0,12	3,90	15,90
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>50,79</b>	<b>39,89</b>	<b>85,50</b>	<b>911,08</b>

I savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	13Sr(1)	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Duona su sėklomis	1Š	10	1,43	1,18	6,60	44,40
Varškės apkepamas (tausojantis)	1Amilt	217	31,52	23,06	34,76	475,01
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	1,24	117,20
Bananai su trintomis šaldytomis braškėmis (augalinis)	17D	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Vaisių sultys		20	0,00	0,00	22,00	88,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,98</b>	<b>39,90</b>	<b>127,79</b>	<b>1042,47</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU  
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

2 savaitė pirmadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Lietuviški šaltibarščiai(tausojantis)	16sr	150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Virtos bulvės	1 Gar	50	1,04	0,05	9,49	42,20
Barščių sriuba su grietine (tausojantis)	8Sr	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Duona su sėklomis	1Š	20	1,90	1,58	8,80	59,20
Kepti varškėčiai(tausojantis)	7 milt(1)	225	37,63	23,38	45,21	553,15
Salduis grietinės padažas	4 pad	30	0,56	6,12	15,90	118,22
Bananai su trintomis šaldytomis	17D	50/25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Vandu/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso: su šaltibarščiais</b>			<b>33,57</b>	<b>36,38</b>	<b>130,30</b>	<b>1035,30</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>43,77</b>	<b>35,61</b>	<b>122,24</b>	<b>980,34</b>

2 savaitė antradienis  
11 m. ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių kr. sriuba (tausojantis)	5Sr	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,45	46,80
Kiaulienos pjausnys (tausojantis)	4A	150	32,12	21,68	8,58	333,90
Grietinės padažas	20 D	30	0,62	5,79	1,91	63,36
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	3S	100	1,26	5,06	2,62	57,56
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		200	0,80	0,80	26,00	106,00
Vandu/arbata be cukraus	1 gėc	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>42,37</b>	<b>38,47</b>	<b>81,92</b>	<b>805,57</b>

2 savaitė trečiadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	16milt	300	14,93	12,60	73,73	413,45
Daržovių salotos su paparika (augalinis)	21sal	50	0,75	4,95	3,03	55,26
Agurkai	6 sal	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata/Vanduo	1 gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	86,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,57</b>	<b>30,86</b>	<b>118,70</b>	<b>859,50</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU  
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

2 savaitė ketvirtadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Duona su sėklomis	1Š	20	1,90	1,58	8,80	59,20
Troškinta vištiena (tausojantis)	22A	150/60	41,34	26,38	5,34	419,56
Virtos bulvės	1 Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Marinuoti žirneliai	7S	40	1,76	0,01	5,00	28,60
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	6s	60	0,72	4,10	5,78	56,48
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Kakava su pienu	4 Gėr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
<b>Iš viso:</b>			<b>53,26</b>	<b>38,12</b>	<b>88,45</b>	<b>883,70</b>

2 savaitė penktadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgų sriuba(tausojantis)	15Sr	150	1,28	2,56	9,13	62,07
Grietinė 30%	9,D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo duona	1Š	30	1,73	0,30	14,19	70,20
Žuvies maltas kepsnys(jūros lydeka)(tausojantis)	24A	150	29,02	11,98	8,10	260,54
Kieto grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	9 Gar	75/75	6,98	8,73	26,11	203,94
Pomidorai	10S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Peino kopūsto salotos (augalinis)	3,S	75	0,95	3,80	1,97	43,17
Grietinės padažas su pomidoru padažu	19d	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>41,78</b>	<b>32,75</b>	<b>77,37</b>	<b>759,36</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	3Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdų ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Višienos/kalakutienos kukuliai(tausojantis)	26A(1)	150	38,14	9,16	6,10	253,46
Grietinės padažas	20d	30	0,62	5,79	1,91	63,36
Virtos bulvės	1Gar	100	2,08	0,10	18,99	84,04
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	5S	75	0,80	3,60	2,35	55,79
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,00	118,40
Kakava su pienu	4 Gėr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
<b>Iš viso:</b>			<b>46,85</b>	<b>33,47</b>	<b>94,94</b>	<b>919,43</b>

3 savaitė antradienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	5Sr	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	160	26,96	7,96	4,88	268,42
Grietinės ir pomidorų padažas	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virti grikiiai	4Gar	100	5,92	2,88	31,90	173,74
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	19,A	50	0,75	4,95	3,03	55,26
Agurkų-pomidorų salotos	8S	80	0,72	0,16	2,56	11,20
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Sausainiai Avižėlė/Belvita		40	3,00	6,00	16,88	199,90
Vanduo/nesaldinta arbata			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>46,77</b>	<b>33,22</b>	<b>119,94</b>	<b>1078,73</b>

3 savaitė trečiadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba(tausojantis)	14sr	150	2,07	3,24	11,97	84,47
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	17A	180/110	32,49	18,61	39,00	453,35
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Pekino kopūsto salotos(augalinis)	4S	100	1,26	5,06	2,62	57,56
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Javainia su spanuolėmis		50	2,76	4,00	35,90	195,50
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>44,19</b>	<b>35,38</b>	<b>131,25</b>	<b>1012,73</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU  
Pakruojio Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

3 savaitė ketvirtadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Duona su sėklomis	1Š	30	3,48	13,20	8,52	88,80
Žuvies apkepas (lašiša) (tausojantis)	18A(1)	85	13,24	7,41	8,73	153,59
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virtos bulvės	1 Gar	100	2,08	0,10	18,99	84,04
Marinuoti burokėliai (augalinis)	1S	100	1,64	0,10	9,76	38,06
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		200	0,80	0,00	26,00	106,00
Sausainiai Avižėlė		40	3,00	6,00	26,80	178,40
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,61</b>	<b>33,70</b>	<b>118,85</b>	<b>805,67</b>

3 savaitė penktadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	9Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Cepelinai su mėsa (kalakutiena)	9Milt	400	30,00	13,88	89,84	613,56
Grietinės 30% sviesto padažas	9 D	30	0,60	12,95	0,77	121,73
Agurkų, obuolių kukurūzų salotos (augalinis)	19S	80	0,86	7,76	8,04	101,82
Marinuotas agurkas	9 sal	30	0,84	0,00	0,39	4,80
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/Arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,02</b>	<b>39,82</b>	<b>136,24</b>	<b>1046,80</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4 savaitė pirmadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Žuvies kepinukai (tausojantis)	6A	150	26,16	12,05	17,63	352,33
Grietinės-pomidorų padažas	19D	30	0,81	5,24	3,20	62,98
Virtos bulvės	1 Gar	100	2,08	0,10	18,99	84,04
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	16 S	90	1,13	7,66	4,04	82,99
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,20	118,40
Arbata be cukraus/Vanduo	1 gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>48,34</b>	<b>37,31</b>	<b>86,76</b>	<b>919,00</b>

4 savaitė antradienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	24A	75	19,22	29,31	3,22	352,39
Grietinės padažas	20D	20	0,41	3,86	1,27	42,24
Virtos bulvės	1G	100	2,08	0,10	18,99	84,04
Marinuoti žirneliai (augalinis)	7Sal	40	1,76	0,01	5,00	28,60
Agurkų-pomidorų salotos (augalinis)	8 sal	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Kakava su pienu	4 Gēr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
<b>Iš viso:</b>			<b>30,99</b>	<b>41,03</b>	<b>87,72</b>	<b>826,95</b>

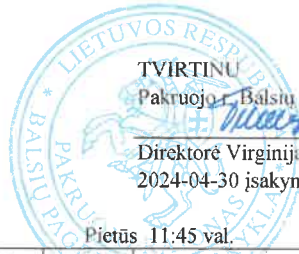
4 savaitė trečiadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	15Sr	150	1,28	2,56	9,13	62,07
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kiaulienos maltiniai su ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	14A	135	18,86	23,14	23,22	316,46
Pilno grūdo makaronai	5 Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	4S	100	1,26	5,06	2,62	57,56
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,00	6,40
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Sausainiai Avižėlė/ Belvita		30	2,25	4,50	20,16	133,80
Vanduo/arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,00</b>	<b>41,39</b>	<b>98,52</b>	<b>867,29</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU  
Pakruojio r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4 savaitė ketvirtadienis  
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	9 Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruošinė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	17milt	300	23,14	12,86	76,02	489,90
Bananų- apelsinų desertas (augalinis)	14D	100/60	1,68	0,42	29,60	122,80
Grietinė 30%-sviesto padažas	18 D	30	0,60	12,95	0,76	121,73
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,20	118,40
Vanduo/nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,27</b>	<b>39,78</b>	<b>143,78</b>	<b>1057,72</b>

4 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška kieto grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Duona su sėklomis	1Š	15	1,43	1,18	6,60	44,40
Maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	26A	150	37,00	15,38	14,23	342,72
Grietinės-pomidorų padažas	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Griekiai su daržovėmis (augalinis)	8G	50/50	6,75	10,95	31,05	205,87
Marinuoti žirneliai	7S	30	1,32	0,01	3,75	20,70
Marinuotų burokėlių - agurkų salotos (augalinis)	3S	100	3,06	4,70	7,72	93,48
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>56,18</b>	<b>40,90</b>	<b>97,68</b>	<b>944,08</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus





TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

Vienos dienos maistinė vertė 11- metų ir vyresniems vaikams lank 2024-04-30 įsakymas Nr. V-99 mokyklą

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai iš	Energinė vertė,kcal
1savaitė,pirmadienis	28,87	27,00	87,75	678,69
1savaitė,antradienis	35,84	33,96	78,76	748,76
1savaitė,trečiadienis	38,48	34,06	75,12	760,06
1savaitė,ketvirtadienis	50,79	39,89	85,50	911,08
1savaitė,penktadienis	38,98	39,90	127,79	1042,47
2savaitė,pirmadienis	43,77	35,61	122,24	980,34
2savaitė,antradienis	42,37	38,47	81,92	805,57
2savaitė,trečiadienis	23,57	30,86	118,70	859,50
2savaitė,ketvirtadienis	53,26	38,12	88,45	883,70
2savaitė,penktadienis	41,78	32,75	77,37	759,36
3savaitė,pirmadienis	46,85	33,47	94,94	919,43
3savaitė,antradienis	46,77	33,22	119,94	1078,73
3savaitė,trečiadienis	44,19	35,38	131,25	1012,73
3savaitė,ketvirtadienis	29,61	33,70	118,85	805,67
3savaitė,penktadienis	37,02	39,82	136,24	1046,80
4savaitė,pirmadienis	48,34	37,31	86,76	919,00
4savaitė,antradienis	30,99	41,03	87,72	826,95
4savaitė,trečiadienis	31,00	41,39	98,52	867,29
4savaitė,ketvirtadienis	29,27	39,78	143,78	1057,72
4savaitė,penktadienis	56,18	40,90	97,68	944,08
Viso:	797,93	726,62	2059,28	17907,93

20- ties dienų valgiaraštis sudarytas remiantis svetaine <http://foodbsse.azurewebsite.net> maisto bazės produktų maistinėmis vertėmis, Šiaulių miesto ikimokyklinio ugdymo valgiaraščiais, A. Bičiūšienės "Perspektyviniai valgiaraščiai.", pavidinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu, [www.Smlpe.lt/lt/mityba](http://www.Smlpe.lt/lt/mityba) ir fizinis aktyvumas/rekomenduojamieji perspektyviniai valgiaraščiai.

Technologinės kortelės yra pakoreguotos pagal Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016m. birželio 23d. Įsakymą Nr. V-836 "Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 "Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo pakeitimas".

Sudarant valgiaraščius neįvardintas maistinių medžiagų išlikimo koeficientas.

Esant prekių kiekiui, pristatymo sutrikimams, karantino, ligos, techninių gedimų, vandens tiekimo gedimams vaikų maitinimo menių galimi pakeitimai.