

Kaišiadorių r. Žaslių pagrindinės mokyklos

# Mokinių maitinimo valgiaraštis

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 1	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Su garais kepti vištienos kukuliai (tausojantis)	A 1/2	105				
Natūralus vištienos kepsnelis	A 29	100				
Natūralus jūros lydekos kepsnelis	A 4	80				
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K 6/2	100				
Virtos bulvės	K 15	100				
Pekino kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 5	100				
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumis		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė



1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S 3	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė (30%)		10				
Garuose keptas jautienos -kiaulienos kukulis (tausojantis)	A 3	80				
Natūralus kiaulienos kepsnys	A 32	90				
<i>Kiaulienos</i> Pieniškos dešrelės (aukščiausia rūšis)		100				
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	K 1/3	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejais padažu	SA 6	90				
Pekino kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 5	100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė TenzegolskienėDirektorė  
Asta Malakauskienė

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	S 2	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė (30%)		10				
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, kopūstai) troškinys (tausojantis)	A 2/2	160 (60/100)				
Natūralus vištienos kepsnelis	A 29	100				
Lietiniai su vištiena ir sūriu, sviesto grietinės padažu	A 31	200/25				
Virtos bulvės	K 15	100				
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	K 1	100				
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis)	SA 9	90				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	SA 6	90				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė



1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 4	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)	A 14/2	100				
Naminis maltinis kotletas		100				
Natūralus kiaulienos kepsnys		90				
Bulvių košė (tausojantis)	K 11	100				
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	K 1	100				
Morkų salieru salotos su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	SA 2	105				
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis)	SA 9	90				
Bulviniai blynai su grietine						

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas mokslieviui paprašius

Direktorė  
Audronė TenzegolskienėDirektorė  
Asta Malakauskienė

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavan deniai g.	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S 5	150				
Jogurtas (2,5 %)		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Varškės (9%) morkų apkepas	A 16	200 (120/80)				
Jogurtinis padažas	PA 6	35				
Trintos uogos	PA 5	30				
Natūralus žuvies kepsnelis	A 4	80				
Lietiniai blynėliai su varške ir obuoliais	A 32	200				
Virti ryžiai	K 10	100				
Morkų salieru salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	SA 1	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu padažu	SA 6	90				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	S 6	150				
Jogurtas (2,5%)		15				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kepti orkaitėje vištienos maltinukai (tausojantis)	A 15	90				
Natūralus vištienos kepsnys		90				
Virtos bulvės		100				
Biri perlinių kruopų košė (augalinis/tausojantis)	K 9	100				
Morkų salierų salotos su nesaldintu jogurtu	SA 2	100				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu padažu	SA 6	90				
Lietiniai blynėliai su varške ir obuoliais, su grietine		200/30				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir žaliaisiais žirneliais (augalinis/tausojantis)	S 7	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kepta žuvis (tausojantis)	A 4	80				
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K 1	100				
Natūralus kiaulienos kepsnys		100				
Pieniškos dešrelės (aukščiausia rūšis)		100				
Virtos bulvės		100				
Biri perlinių kruopų košė (augalinis/tausojantis)	K 9	100				
Virtų burokėlių salotos su ropiniais svogūnais (augalinis)	SA 11	90				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	SA 6	90				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė TenzegolskienėDirektorė  
Asta Malakauskienė



2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 8	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Grietinė (30 %)		10				
Su garais kepti netikri balandėliai (kopūstai, ryžiai, vištiena (70 gr.) (tausojantis)	A 6/2	100				
Rausvasis padažas	PAD 3	30				
Virtos bulvės	K 15	100				
Natūralus vištienos kepsnys		90				
Kepta žuvis	A4	80				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	110				
Morkų salotos su salieru	SA 1	100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	S 5	150				
Jogurtas (2,5%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	A 7/3	100 (65/35)				
Natūralus kiaulienos kepsnys		100				
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K 1	80				
Morkų -cukinių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	SA 3	90				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	100				
Lietiniai su pieniškėmis dešrelėmis (aukščiausia rūšis) ir sūriu	A34	200/30				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 2	150				
Grietinė 30%		15				
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	A 17	130				
Grietinė 30%		30				
Kepta žuvis	A4	80				
Virti ryžiai	K10	100				
Morkų -cukinių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	SA 3	90				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	110				
Lietiniai blynėliai su varške ir obuoliais	A 32	200				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė



3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta lęšių pomidorinė sriuba (augalinis/tausojantis)	S 9	150				
Nesaldintas jogurtas (2,6%)		10				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Vištienos plovai (tausojantis)	A 9	160 (65/95)				
Natūralus vištienos kepsnys	A 29	100				
Virti ryžiai (tausojantis)	K 10	100				
Morkų ir salierų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	SA 2	80				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	110				
Lietiniai su vištiena ir sūriu, sviesto grietinės padažu	A 31	200/25				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Pieniška grikių kruopų sriuba	S 10	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Su garais keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	A 10/2	100				
Natūralus kiaulienos kepsnys		100				
Virti ryžiai (tausojantis)	K10	100				
Bulvių košė (tausojantis)	K 11	100				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	SA 10	110				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	110				
Bulviniai blynai su grietine	A 30	150/30				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė



3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 7	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Virti varškėčiai (tausojantis)	A 18	180				
Trintos uogos	PA 6	30				
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30				
Morkų ir cukinijų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	SA 3	100				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	100				
Natūralus jūros lydekos kepsnelis	A 4	80				
Virti ryžiai	K10	100				
Lietiniai blynėliai su varške ir obuoliais	A 32	200/30				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis/tausojantis)	S 11	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Virtų bulvių cepelinai su vištienos įdaru (40 gr.) (tausojantis)	A 12	150 (110/40)				
Grietinė (30%)		30				
Natūralus kiaulienos kepsnys		100				
Virti ryžiai	K10	100				
Virtos bulvės		100				
Morkų -cukinių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	SA 3	90				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	110				
Naminis maltinis kotletas	A 33	100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė



3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Žirnių sriuba (tausojantis)	S 2	150				
Grietinė (30 %)		10				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su žaliais žirneliais, morkomis (tausojantis)	A 13/2	130 (70/60)				
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	K 1	100				
Virtos bulvės		100				
Natūralus vištienos kepsnelis	A 29	100				
Šviežių kopūstų ir cukinijų salotos su aliejaus padažu	SA 7	110				
Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 6	110				
Lietiniai su vištiena ir sūriu, sviesto grietinės padažu	A 31	200/25				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

