

ALYTAUS SENAMIESČIO PRADINĖS MOKYKLOS

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6 - 10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

nuo 8:00 iki 15:30 val.




Direktoriė
Sigita Mažeikienė




Direktoriė
Jolita Petkevičienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (kietųjų kviečių) su sūriu	66 A.B. (224 p.)	200	35,69	25,33	30,72	494,12
Žalioji arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso			35,69	25,33	30,72	494,12

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	110 A.B. (268 p.)	200	9,85	9,83	26,35	259,40
Uogienė		30	0,09	-	14,18	81,30
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			9,94	9,83	40,53	340,70



Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktore
Jolita Petkevičiūtė



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su dešrele	76 A.B. (234 p.)	100/50	11,41	21,10	34,67	370,90
Sviestas, 82%rieb.		5,0	0,04	4,13	0,04	37,20
Kmynų arbata		200	-	-	-	-
Iš viso:			11,45	25,23	34,71	408,10

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	97 A.B. (255 p.)	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Sviestas, 82%rieb.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			13,75	15,31	52,99	398,40



Direktore
Sigita Mažeikienė

Direktore
Jolita Petkevičienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78 A.B. (236 p.)	200	15,06	16,36	71,42	479,79
Jogurtinė grietinė, 10%rieb.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			16,08	19,36	72,68	515,79

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	116 A.B. (274 p.)	200	7,45	5,13	37,06	225,03
Sviestas, 82%rieb.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			11,34	16,32	49,93	389,38



Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevičienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške	80 A.B. (238 p.)	200	23,78	11,45	47,85	382,46
Jogurtinė grietinė, 10%rieb.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			24,80	14,45	49,11	418,46

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	108 A.B. (266 p.)	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sviestas, 82%rieb.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			15,65	14,41	50,82	378,90

 **Direktorė**
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevicius


1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių-morkų blynėliai	4-6/123 R.B. (200 p.)	210	5,36	11,19	32,97	254,05
Jogurtinė grietinė, 10%rieb.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:		200	6,38	14,19	34,23	290,05

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	109 A.B. (267 p.)	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė		30	0,09	-	21,27	81,30
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			11,75	10,79	66,06	405,25



Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevičienė



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai	83 A.B. (2041p.)	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Jogurtinė grietinė, 10% rieš.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			35,36	24,43	34,39	495,20

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė	109 A.B. (267 p.)	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė		30	0,09	-	21,27	81,30
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			11,75	10,79	66,06	405,25


Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktore
Jolita Petkevičienė



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	72 A.B. (230 p.)	200	16,55	20,28	73,10	525,77
Uogienė		30,0	0,09	-	21,27	81,30
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			16,64	20,28	94,37	607,07

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%)	3-3/32T R.B. (138 p.)	200	6,67	4,43	36,98	214,53
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			10,49	7,36	49,77	304,48


Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevičienė


2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	74 A.B. (232 p.)	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Saldus jogurtinės grietinės padažas		20	0,38	1,02	7,66	39,88
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			18,53	13,16	44,38	366,26

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	97 A.B. (255 p.)	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Sviestas, 82%rieb.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			13,75	15,31	52,99	398,40



Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevičiūtė



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	91 A.B. (249 p.)	120	11,94	15,63	7,32	217,39
Pilno grūdo duona		40,0	2,40	0,40	20,40	93,60
Švž. agurkai		50,0	0,40	0,10	1,15	5,50
Žalioji arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			14,74	16,13	28,87	316,49

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	104 A.B. (262 p.)	200	6,70	1,27	50,73	226,99
Sviestas, 82% riebi.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso		200	10,59	12,46	63,60	391,34


Direktore
Sigita Mažeikienė

Direktore
Jolita Petkevičienė



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78 A.B. (236 p.)	200	15,06	16,36	71,42	479,79
Jogurtinė grietinė, 10%rieb.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			19,90	22,29	85,47	605,74

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	98 A.B. (256 p.)	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Uogienė		30	0,09	-	21,27	81,30
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			6,65	7,47	60,00	322,78


Direktore
Sigita Mazeikiene

Direktore
Jolita Petkeviciene


3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai (kietųjų kviečių)	64 A.B. (222 p.)	200	9,73	9,47	55,14	348,51
Sviestas, 82% rieš.		10,0	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			13,62	20,66	68,01	512,86

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	108 A.B. (266 p.)	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sviestas, 82% rieš.		10,0	0,07	8,26	0,08	74,40
Juodoji arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:		200	11,83	11,48	38,00	288,95



Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevičienė



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	3-6/120 R.B. (170 p.)	160	9,95	13,87	43,80	339,78
Jogurtinė grietinė, 10% rie.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Kmynų arbata be cukraus		20	-	-	-	-
Iš viso:			10,97	16,87	45,06	375,78

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	116 A.B. (274 p.)	200	7,45	5,13	37,06	225,03
Uogienė		30	0,09	-	21,27	81,30
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			11,36	8,06	71,12	396,28



Direktore
Sigita Mažeikienė

Direktore
Jolita Petkevičienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su bananais	75 A.B. (233 p.)	100/50	8,57	6,47	46,41	273,75
Jogurtinė grietinė, 10%rieb.		20,0	0,68	2,00	0,84	24,00
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			9,25	8,47	47,25	297,75

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	97 A.B. (255 p.)	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Sviestas, 82%rieb.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			13,75	15,31	52,99	398,40



Direktore
Sigitas Mažeikienė

Direktore
Jolita Petkevičienė



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 .val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas	87 R.B. (245 p.)	200	28,97	22,23	25,62	419,18
Uogienė		30,0	0,09	-	21,27	81,30
Žolelių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			29,06	22,23	46,89	500,48

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė	109 A.B. (267 p.)	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė		30	0,09	-	21,27	81,30
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			11,75	10,79	66,06	405,25



Direktore
Sigita Mažeiki



Direktore
Jolita Petkeviciene

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 9:30 val.

I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78 A.B. (236 p.)	200	15,06	16,36	71,42	479,79
Jogurtinė grietinė, 10% rieš.		30,0	1,02	3,00	1,26	36,00
Juodoji arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			15,08	19,36	72,68	515,79

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	98 A.B. (256 p.)	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Sviestas, 82% rieš.		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kakava su pienu		200	3,82	2,93	12,79	89,95
Iš viso:			10,45	18,66	51,60	405,83



Direktorė
Sigita Mažeikienė

Direktorė
Jolita Petkevičienė

