TVIRTINU
Vilkaviškio pradinės mokyklos direktorė
Asta Strazdienė

VILKAVIŠKIO PRADINĖ MOKYKLA
I korpusas
Vienybės g. 50, Vilkaviškis

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis – Penktadienis
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	261/ 262	180 (67,68/ 112,32)	19,11	8,57	20,80	236,73
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	30,1	17,08	89,93	633,87

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta vištienos file (tausojantis)	239/340	70	17,62	10,48	0,28	165,91
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 *arba* 119 /120	90 *arba* 80	2,59	0,90	26,20	123,20
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78

Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	30,01	19,58	85,16	636,8

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	83	150	4,52	3,37	18,11	120,86
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	80	14,58	8,75	6,80	164,26
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	30	0,41	1,17	3,49	26,17
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	87/88 *arba* 181/ 182	90 *arba* 70	2,85	1,48	19,23	101,675
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	20	0,80	0,00	3,00	15,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	28,87	20,23	84,00	633,595

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	83	150	4,52	3,37	18,11	120,86

Kiaulienos guliašas (tausojantis)	219/ 220	80 (50/30)	15,31	13,65	4,35	201,54
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	87/88 *arba* 181/ 182	90 *arba* 70	2,85	1,48	19,23	101,675
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	371	30 (25,8/0,6/3,6)	0,30	3,65	2,37	43,50
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Žalieji žirneliais (augalinis)	102/103	20	0,80	0,00	3,00	15,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	25,86	24,48	71,93	611,58

...viškio pradinės mokyklos
direktorė
...ta Strazdienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	80	15,61	14,00	7,80	219,60
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Perlinės kruopos (tausojantis)	87/88 *arba* 223/ 224	90 *arba* 80	1,91	0,63	16,00	77,26
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	27,96	23,55	76,12	628,21

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	221/222	75 (61,5/ 13,5)	21,01	15,81	3,15	238,87
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Perlinės kruopos (tausojantis)	87/88 *arba* 223/ 224	90 *arba* 80	1,91	0,63	16,00	77,26
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai,	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36

apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)						
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	31,86	25,06	62,91	604,54

Vilkaviškio pradinės mokyklos direktorė
Asta Strazdienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Vištienos troškinys su morkomis, žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	378/379	95 (71/8/16)	20,26	11,35	5,19	203,98
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	281/ 282 *arba* 283/ 284	90 *arba* 80 (77,71/ 2,29)	2,43	1,26	22,57	111,25
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	225/ 226	40	0,87	0,30	2,57	16,52
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,65	20,84	70,49	592,12

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	227/ 228	75	18,17	9,33	7,48	186,60
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	281/ 282 *arba* 283/ 284	90 *arba* 80 (77,71/ 2,29)	2,43	1,26	22,57	111,25

Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	225/ 226	40	0,87	0,30	2,57	16,52
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	31,73	21,81	74,55	621,25

Akaviškio pradinės mokyklos direktorė
Asta Strazdienė

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	380/ 381	90	19,00	13,26	5,18	216,03
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 *arba* 119 /120	90 *arba* 80	2,59	0,90	26,20	123,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4 ,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	31,25	23,84	70,32	620,63

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta menkių filė (tausojantis)	323/ 324	80	14,02	5,06	0,84	105,03

Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 *arba* 119 /120	90 *arba* 80	2,59	0,90	26,20	123,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4 ,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	28,23	16,08	81,27	582,69

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	129/130	150 (114/36)	2,05	5,25	14,73	114,42
Ryžių (nešlifuoti) plovas su kiauliena (tausojantis)	291/292	170 (88,13/ 81,87)	18,50	18,75	27,17	351,47
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	40 (34,4/ 5,6)	0,68	0,63	1,91	16,05
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	23,72	25,17	67,94	593,31

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	129/ 130	150 (114/36)	2,05	5,25	14,73	114,42
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	133/13 4	140	23,23	11,72	22,43	288,15
Jogurtinė grietinė (10%)	62/62	20	0,70	2,00	0,86	24,24
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	451/ 452	80 (64,62/ 15,38)	1,80	2,14	8,50	60,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	29,67	21,57	67,41	582,60

...viškio pradinės mokyklos
direktorė
...sta Strazdienė

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/ 138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	293/294	80	19,84	12,35	1,18	195,25
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	30 (28,5/1,5)	0,33	1,58	2,97	27,42
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) *arba* Perlinės kruopos (tausojantis)	181/ 182 *arba* 223/224	70 *arba* 90	3,03	2,09	19,21	107,72
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	145/ 146	60 (30/30)	0,64	5,17	2,26	58,17
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	28,27	25,26	74,53	638,48

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/ 138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištienos file troškinta grietinėle ir	336/337	100	12,12	9,21	4,21	148,24

daržovėmis (tausojantis)						
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) *arba* Perlinės kruopos (tausojantis)	181/ 182 *arba* 223/224	70 *arba* 90	3,03	2,085	19,21	107,72
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	30 (28,5/1,5)	0,33	1,58	2,97	27,42
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	145/ 146	60 (30/30)	0,64	5,17	2,26	58,17
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	21,01	22,255	84,29	621,59

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	209/210	150	4,31	3,37	16,57	113,82
Bulvių plokštainis	338/339	140	6,49	11,24	36,49	273,05
Jogurtinė grietinė (10%)	135/ 136	25	0,88	2,50	1,08	30,30
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Pomidorai skiltelėmis	373	20	0,20	0,04	0,82	4,44
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	18,56	24,38	78,96	609,31

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	209/210	150	4,31	3,37	16,57	113,82
Kepti kalakutienos maltinukai su varške (9%) ir cukinija	340/341	90 (47/43)	14,25	3,76	3,80	106,09
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	273/274 *arba* 243/ 244	90 *arba* 70	2,62	1,98	12,48	78,15
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37

Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	32,25	19,67	73,31	599,17

Vilkaviškio pradinės mokyklos direktorė
Asta Straizdienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	301/302	75	19,04	16,43	2,30	233,18
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	273/274 *arba* 241/242	90 *arba* 70	2,38	1,27	15,57	83,26
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	50 (43/ 1/6)	0,50	6,08	3,95	72,50
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	447/448	40 (30,67/ 9,33)	1,50	0,30	4,76	27,72
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	31,10	30,29	59,16	633,56

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	247/ 248	90	16,82	14,59	4,66	217,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Viso	273/ 274	90 *arba*	2,38	1,27	15,57	83,26

grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	*arba* 241/ 242	70				
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/1 44	50 (43/ 1/6)	0,50	6,08	3,95	72,50
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	447/ 448	40 (30,67/ 9,33)	1,50	0,30	4,76	27,72
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	28,88	28,45	61,52	617,58

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	161/162	150	0,84	3,06	7,42	60,58
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	163/164	75	13,16	16,99	0,74	208,56
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	106/ 107 *arba* 165/ 166	90 *arba* 80 (77,71/ 2,29)	2,43	1,26	22,57	111,25
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	24,50	29,11	65,10	620,34

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	161/162	150	0,84	3,06	7,42	60,58

Virtas žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	100	18,30	4,27	6,58	137,93
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	106/ 107 *arba* 165/ 166	90 *arba* 80 (77,71/ 2,29)	2,43	1,26	22,57	111,25
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	29,64	16,39	70,94	549,71

Vilkaviškio pradinės mokyklos direktorė
Asta Strazdienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	171/ 172	150 (138/12)	2,43	3,19	13,90	94,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	306/307	150 (75/75)	22,68	17,61	6,16	273,86
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Perlinės kruopos (tausojantis)	87/88 *arba* 223/ 224	90 *arba* 80	1,91	0,63	16,00	77,26
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,56	22,42	71,43	613,70

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	171/ 172	150 (138/12)	2,43	3,19	13,90	94,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu (tausojantis)	251/ 252	97 (77/20)	7,20	21,70	6,34	249,46
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) *arba* Perlinės kruopos (tausojantis)	87/88 *arba* 223/ 224	90 *arba* 80	1,91	0,63	16,00	77,26
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20

Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	16,37	29,32	74,88	628,87

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	177/ 178	150	7,67	3,52	29,57	180,63
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Virtas vištienos kukulis (tausojantis)	179/ 180	80	16,43	4,44	6,24	130,64
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) *arba* Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	181/ 182 *arba* 310/ 311	70 *arba* 75	2,93	3,08	20,67	122,04
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	449/ 450	40 (32,31/ 7,69)	0,90	1,07	4,25	30,28
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,18	15,94	89,32	625,50

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	177/ 178	150	7,67	3,52	29,57	180,63
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	397/ 398	100	11,45	9,79	4,13	150,42
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) *arba*	181/ 182 *arba*	70 *arba* 75	2,93	3,08	20,67	122,04

Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	310/ 311					
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	449/ 450	40 (32,31/ 7,69)	0,90	1,07	4,25	30,28
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	25,74	21,15	80,48	615,16

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Strazdienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	185	150	1,46	3,24	11,54	81,21
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	140 (96,09/ 43,91)	12,63	10,07	31,40	266,80
Jogurtinė grietinė (10%)	135/ 136	20	0,70	2,00	0,86	24,24
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	27,14	23,99	71,86	611,88

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	185	150	1,46	3,24	11,54	81,21
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	231/232	80	20,04	14,64	0,33	213,18
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis) *arba* Viso grūdo avižinių	243/244 *arba* 241/242	70 *arba* 70 (68,95/1,05	3,14	3,16	11,09	85,30

dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)						
Šviežiai agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	36,99	29,72	51,02	619,32

Vilkaviškio pradinės m. direktorė
Asta Strazd...

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) *arba* Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	192/ 193 *arba* 357/358	150	1,92	3,17	12,86	87,56
Batono kubeliai	116/ 116-1	15	1,20	0,45	7,05	37,05
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	194/ 195	120	16,81	12,36	6,36	203,92
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis) *arba* Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	165/166 *arba* 87/88	80 (77,71/ 2,29) *arba* 90	2,17	1,13	19,05	95,05
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	259/260	60 (55,29/ 4,71)	0,52	4,72	2,54	54,72
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	24,74	26,04	72,15	621,87

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) *arba* Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	192/ 193 *arba* 357/358	150	1,92	3,17	12,86	87,56
Batono kubeliai	116/ 116-1	15	1,20	0,45	7,05	37,05
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis))	317/ 318	150	23,39	11,89	22,42	290,18

Jogurtinė grietinė (10%)	62/62	20	0,70	2,00	0,86	24,24
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/ 258	60	0,66	5,06	2,08	56,49
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	29,59	23,06	67,13	594,30

Vilkaviškio pradinės mokyklos
direktorė
Asta Straizdienė

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	150	2,70	3,54	15,72	105,56
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	75	13,91	5,86	3,29	121,50
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Bulgur kruopos (tausojantis)	106/ 107 *arba* 119 /120	90 *arba* 80	2,59	0,90	26,20	123,20
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	28,91	18,45	85,17	622,21

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	150	2,70	3,54	15,72	105,56
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta menkių filė (tausojantis)	323/ 324	80	14,02	5,06	0,84	105,03
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) *arba* Bulgur kruopos (tausojantis)	106/ 107 *arba* 119 /120	90 *arba* 80	2,59	0,90	26,20	123,20
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,5 9)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba* Kefyras (2,5%)	217/ 218 *arba* 100/ 101	150	5,45	4,13	7,25	87,89
		Iš viso:	29,02	17,65	82,72	605,74