

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,1	9,6	61,8	370

Pietūs 11⁵⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	6,5	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	20,3	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,6	18,6	54,9	502

Vakarienė 15²⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės apkepas, su kriaušėmis praturtintas avių sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V011	121/21/7/1/25	20,4	14,9	24,7	314
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			20,5	14,9	28,9	332
Iš viso (dienos davinio):			58,2	43,1	145,6	1203

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė

Laimutė Trakumienė




Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,6	9,0	45,6	302

Pietūs 11⁵⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/24	21,8	3,0	1,8	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	150	5,7	0,3	49,1	222
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	120	0,9	6,2	2,8	71
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			30,5	11,7	61,9	475

Vakarienė 15²⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trintomis avietėmis	M010.1	87/43/15/15	12,4	10,8	28,3	260
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,5	14,6	35,6	344
Iš viso (dienos davinio):			57,7	35,3	143,1	1121

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė

Laimutė Trakumienė




Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	6,6	40,5	263
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,8	7,0	53,5	320

Pietūs 11⁵⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			25,5	19,8	57,8	512

Vakarienė 15²⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	180	12,3	14,7	29,3	298
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,4	18,4	36,6	382
Iš viso (dienos davinio):			53,7	45,2	148,0	1213

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė

Laimutė Trakumienė




Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	54,2	310
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,1	6,0	67,2	367

Pietūs 11⁵⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	135	1,4	0,3	11,7	55
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
Iš viso:			31,1	9,2	79,2	524

Vakarienė 15²⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	Kr010	75/65/10/30	17,9	11,8	28,5	291
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			23,0	15,5	35,8	375
Iš viso (dienos davinio):			65,3	30,7	182,2	1266

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė
Laimutė Trakumienė



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	200/15/15	9,1	2,3	57,8	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,5	2,7	70,8	346

Pietūs 11⁵⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	30,0	3,4	0,5	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	70	1,1	2,5	6,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			39,8	9,1	56,8	468

Vakarienė 15²⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralaus jogurtas (2,5%) paskanintas trintomis braškėmis	M002	120/20/20	7,5	11,4	34,8	272
Pienas 2,5%	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			14,3	16,4	44,6	383
Iš viso (dienos davinio):			63,6	28,2	172,3	1197

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė
Laimutė Trakumienė

