

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 perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	7,8	1,6	55,8	269
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:			8,2	2,0	68,8	326

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
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10:pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			22,4	22,7	58,4	527

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
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	100/20	9,4	9,9	35,9	270
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120
Iš viso:			13,5	15,2	50,0	391
Iš viso (dienos davinio):			44,1	39,9	177,2	1244

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė
Laimutė Trakumienė



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
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200/5/2	8,5	6,1	52,4	298
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,9	6,5	65,4	355

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 cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	120	2,7	3,5	20,2	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			26,0	11,9	65,4	473

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
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	100/15/10	8,3	10,2	38,5	279
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			15,1	15,2	48,3	390
Iš viso (dienos davinio):			50,1	33,5	179,1	1218

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė
Laimutė Trakumienė



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
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis)	V013	72/58/25	16,0	16,4	21,4	297
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:			16,4	16,8	34,4	354

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 morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	100	14,2	2,1	12,5	126
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	120	11,3	1,5	24,7	157
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			29,9	13,2	66,2	503

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
Brinkinti griekiai su prieskoningomis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	53,5	310
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			16,5	9,8	60,9	394
Iš viso (dienos davinio):			62,8	39,8	161,5	1251

Prūsalių mokyklos darželės
direktorė

Laimutė Trakumienė



Pusryčiai val. 8³⁰

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
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:			17,4	18,3	34,5	372

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
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			27,4	19,3	54,4	501

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
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	150/50/30/30	14,2	6,3	40,6	276
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			19,3	10,1	47,9	359
Iš viso (dienos davinio):			64,1	47,7	136,7	1232

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
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			8,3	11,9	48,6	335

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
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	105/68/76	31,4	16,0	23,7	364
Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	62,5/62,5	2,5	0,4	9,0	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			36,7	18,2	52,0	519

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
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	120	2,1	6,3	10,9	109
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	70	1,4	0,1	12,8	57
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	100/25/25	17,3	9,7	12,3	205
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			20,8	16,1	36,0	372
Iš viso (dienos davinio):			65,8	46,1	136,7	1225

Prūsalių mokyklos-darželio
direktorė

Laimutė Trakumienė


