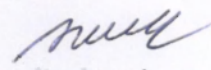


E. Kazlauskio prekybos įmonė
Maironio 8, Biržai
PVM kodas 548855811
į/ k 154885584

TVIRTINU 
Mokyklos direktorė
S. VENCKŪNIENĖ
2018-09-03

PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ PIETŲ

VALGIARAŠTIS

AUŠROS PAGRINDINĖ MOKYKLA

Mokyklos darbo laikas 8 - 17.00 val.
Valgyklos darbo laikas 8 - 13 val.
6-10 m. mokiniai valgo 9.40 val.
11 m. Ir vyresnio amžiaus mokiniai valgo 11.45 val.

2018 metų rugsėjo mėn.
Viso 33 psl.

Sudarė: vyr. virėja Jūratė Ladygaite



PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ PIETŲ

VALGIARAŠTIS

AUŠROS PAGRINDINĖ MOKYKLA

6-10 METŲ MOKINIAMS

2018 metų rugsėjo mėn.

Sudarė: vyr. virėja Jūratė Ladygaite

Sudarė:

Biržų VMVT viršininkas
valstyb. vet. inspektorius
ADOLFAS RINKŪNAS



Mokyklės direktorė
Saulė Venckūnienė

2018,09

1--1 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	2--1	150/5 g.	2,15	4,61	6,41	72,34
Viso grūdo duona		20	0,4	0,26	10,52	50,8
Naminis maltinis (kiaulienos)	3--34	80	14,63	11,42	14,83	217,89
perlinės kruopos virtos (augalinis)	1--3	100	3,298	2,524	27,08	128,88
kopūstų su morkomis salotos (augalinis)	1--7	70	0,96	0,48	4,204	19,9
marinuoti žirneliai		20	0,98	0,04	3,16	12,8
Vanduo su citrina	1--16a	190/10 ml.	0	0,04	0,92	3,1
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
VISO		1,36 €	23,938	19,974	95,004	617,71

Tausojantis maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.		
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--

2018,09

1-2 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išėiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavanden kiekis g.	
Morkų salotos su aliejumi(augalinis)	1-7	120	1,13	0,83	10,08	41,92
Bulvių su varške(liesa) plokštainis	4-2	200	14,248	1,65	44,528	248,07
grietinė 30 %		30	0,72	9	0,93	87,9
Vanduo		200 ml.	0	0	0	0
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
VISO		1,36 €	17,618	12,08	83,418	489,89

Tausojantis maitinimas

||
||
||

2018,09

1--3 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	
Troškinta kiauliena (tausojantis)	3--7	125	15,54	13,57	4,02	200,87
grikliai virti (augalinis)	1--6	100	6,08	3,41	33,3	184,85
burokėlių salotos (augalinis)	1--9	90	1,44	0,27	8,71	35,55
pomidorai švieži (augalinis)		20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vanduo su citrina	1--16a	190/10 ml.	0	0,04	0,92	3,1
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
VISO		1,36 €	24,78	17,93	75,65	539,77

Tausojantis maitinimas

||
||
||

2018,09

1--4 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	
Vištienos filė kepsnys	3--13	65	14,17	13,23	11,05	230,33
ryžiai virti (augalinis)	1--1	100	2,627	2,321	28,079	145,125
morkų salotos su obuoliais (augalinis)	1--7	80	0,75	0,55	6,72	27,94
agurkas šviežias (augalinis)		20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo		200 ml.	0	0	0	0
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
VISO		1,36 €	19,227	16,741	74,189	517,595

Tausojantis maitinimas

||
||
||

2018,09

1--5 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išėiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	
Populiarusis maltinis (žuvies)	3--24	80 g.	14,31	12,57	8,104	202,89
bulvės virtos (augalinis)	1--5	100	2,103	0,119	18,57	81,77
kopūstų su kmynais salotos(augal)	1--8	70	0,96	0,48	4,204	19,9
agurkas konservuotas		20	0	0	3,8	16,6
Arbata su citrina šalta(5% cukraus)	1--16	200/10	0,07	0,04	15,89	62,35
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
VISO		1,36 €	18,963	13,809		

2018 09

2--1 d

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išėiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--	----------------------------

2018m.09

2--2 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------

2018,09

2--3 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--	----------------------------

2018,09

2--4 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.		
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--

2018,09

2-5 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--	------------

2018,09

3--1 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išėiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.		
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--

2018,09

3-2 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išėiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--	--	----------------

2018,09

3--3 d.

6-10 metų vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga , g.	Patiekalo maistinė vertė, g.	
-----------------------	---------	------------------------------	------------------------------	--

PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS
AUŠROS PAGRINDINĖ MOKYKLA
11 IR VYRESNIO AMŽIAUS MOKINIAMS MOKINIAMS

2018 metų rugsėjo mėn.

Sudarė: vyr. virėja Jūratė Ladygaitė



2018,09

1-2 d.

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g.		
-----------------------	---------	-----------------------------	------------------------------	--	--

2018,09

1–3 d.

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	1-os porcijos išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g.	
-----------------------	---------	-----------------------------	------------------------------	--

