6-10 metu ŠILAS

2 savaitė
2022-01-01

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
				PUSRYČIAI					
Mležinių dribsnių košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200	Avižinių dribsnių košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200	Kvietinių dribsnių košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200	Grikių kruopų košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200	Manų kruopų košė su pienu 2.5%,sviestu 82%(tausojantis)	200
Arbatžolių arba įvalrių žolelių arbata	150	Pienas 2.5%	200	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150
Sūrio lazdelės PIK-NIK	20								
Vaisiai	80	Vaisiai	80	Vaisiai	80	Vaisiai	80	Vaisiai	80
				PIETŪS					
Trinta žirnių, daržovių daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Burokėlių, daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Lęšių,daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Trinta moliūgų, daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	Agurkinė sriuba su perlinėmis kr.daržovėmis(augalinis, tausojantis)	150
		Grietinė 30%	10			Grietinėlė 36 %	10	Grietinė 30%	10
Kvietinė duona su sėlenomis	20	Pilno grūdo pusruginė duona	20	Pilno grūdo pusruginė duona	20	Kvietinė duona su sėlenomis(Skebučiai)	20	Pilno grūdo pusruginė duona	30
Vištienos maltinukas(tausojantis)	80	Ryžių , kiaulienos, daržovių troškinys(Plovas)	200	Kepta konv. krosnyje vištų šlaunelių mėsa česnakų padaže(tausojantis)	80	Kiaulienos-ryžių kukuliai(tausojantis)	80	Konv. krosnyje kepti maltos žuvies(jūros lydeka)maltinis (tausojantis)	80
Birūs grikiai su linų sėmenimis	80			Perlinės kruopos	80	Virtos bulvės	80	Bulvių košė su sviestu 82%	100
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	80	Pomidorai	100	Pekino kopūstų, pomidorų,agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	90	Kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	80	Pekino kopūstų, agurkų, salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	90
				PAVAKARIAI					
Morkų pyragas	55	Keksas	70	Sausainiai	45	Sausi pusryčiai	30	Sumuštinis su sūriu 20/7/13	40
Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150	Pienas	200	Arbatžolių arba įvairių žolelių arbata	150
				VAKARIENĖ					
Pleniškos dešrelės	100	Pasukų/kefyro, bananų blyneliai su pilno grūdo spelta miltais	120	Varškės kukuliai(varškė 9%)	150	Omletas	150	Lietiniai su varške	70/50
Duona	30	Trintos uogos (šaldytos/šviežios)	30	Grietinė 30%	30	Kvietinė duona su sėlenomis	30	Grietinė 30%	30
Pomidorų padažas	30								

VMVT tel.880040403

Virtuvės vadovės tel.+37067994696
info@rojausobuoliai.lt

Tvirtinu!

Direktorė
Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 6-10 m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB 6-10 Šilo mokykla 2022)

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu200	Miežinių dribsnių košė su sviestu200	200.00	7.91	9.44	38.04	269
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Sūrio lazdelės Pik-Nik20	S/pik-nik20	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	14.05	14.72	60.86	432

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba150augalinis, tausojantis	Trinta žirnių sriuba150	150.00	5.93	2.40	21.06	130
Duona kvietinė su sėlenomis	Duona kvietinė su sėlenomis	20.00	1.76	0.50	11.60	58
Vištienosk maltinis80	Vištienosk maltinis80	80.00	16.07	6.34	7.08	150
Grikiai birūs su linų sėmenimis80(augalinis, tausojantis)	Grikiai birūs su linų sėmenimis80(augalinis, tausojantis)	80.00	2.90	1.81	15.94	92
Burokėlių salotos80	Sa/bu/80/m	80.00	1.23	5.07	7.23	79
		Iš viso:	27.89	16.12	62.91	508

Pavakarai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Pyragas morkų50	Pyragas morkų50	55.00	3.07	6.35	21.98	157
		Iš viso:	3.07	6.35	21.98	157

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės100	Pieniškos dešrelės100	100.00	11.10	21.50	1.10	242
DuonaRO	DuonaR	30.00	1.74	0.30	14.19	66
Trintų pomidorų padažas30	Trintų pomidorų padažas30	30.00	0.63	0.37	3.58	20
		Iš viso:	13.47	22.17	18.87	329
		Iš viso (dienos davinio):	58.48	59.36	164.62	1427

Tikrinu: Direktorė Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 6-10 m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB 6-10 Šilo mokykla 2022)

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu200	Ko/av200	200.00	9.30	11.08	30.21	258
Pienas150s	Pienas150s	150.00	5.10	3.90	4.65	74
Vaisiai	Va/|v/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	15.20	16.10	57.58	436

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba 150augalinis,tausojantis	Sr/bu/150	150.00	1.40	2.13	10.99	69
Grietinė10	Grietinė10	10.00	0.24	3.00	0.31	29
DuonaRO	DuonaR	20.00	1.16	0.20	9.46	44
Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis200tausojantis	Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis200tausojantis	200.00	16.17	25.67	35.02	436
Pomidoral100	Da/po/100	100.00	1.00	0.20	4.10	22
		Iš viso:	19.97	31.20	59.88	600

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keksas vanilinis70Š	vanilinis kekslukas70Š	70.00	4.69	6.06	22.30	163
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	4.69	6.06	22.30	163

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kefyro(pasukų)bananų blyneliai120	Kefyro(pasukų)bananų blyneliai120	120.00	8.18	13.33	35.18	293
Trintos uogos30	Trintos uogos30	30.00	0.29	0.07	11.12	46
		Iš viso:	8.47	13.40	46.30	340
		Iš viso (dienos davinio):	48.33	66.76	186.06	1538

Tvirtinu:

Direktorė
Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 6-10 m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB 6-10 Šilo mokykla 2022)

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su sviestu200	Kvietinių dribsnių košė su sviestu200	200.00	7.78	9.08	33.72	248
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	8.58	10.20	56.44	352

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba150augalinis, tausojantis	Lęšių sriuba 150	150.00	4.82	2.27	17.04	108
DuonaRO	DuonaR	30.00	1.74	0.30	14.19	66
Vištų šlaunelių mėsa česnakiniam padaže70/10	Vištų šlaunelių mėsa česnakiniam padaže70/10	80.00	20.33	7.92	3.30	166
Perlinės kruopos virtos 100augalinis,tausojantis	Perlinės kruopos virtos 100	100.00	3.14	1.83	24.06	125
Pekino kopūstų,pomidorų agurkų salotos 80	Pekino kopūstų agurkų salotos80	90.00	0.64	3.24	2.05	40
		Iš viso:	30.67	15.56	60.64	505

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
SausainiaiŠ	Duo/ke/sau	45.00	3.33	5.85	25.65	169
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	3.33	5.85	25.65	169

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai150	Varškės kukuliai150	150.00	18.37	11.64	22.26	267
Grietinė30	Grietinė30	30.00	0.72	9.00	0.93	88
		Iš viso:	19.09	20.64	23.19	355
		Iš viso (dienos davinio):	61.67	52.25	165.92	1381

Tvirtinu: Direktorė Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 6-10 m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB 6-10 Šilo mokykla 2022)

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė 200	Grikių kruopų košė 200	200.00	8.20	9.73	27.73	231
Pienas150	Pienas150	150.00	5.10	3.90	4.65	74
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	14.10	14.75	55.10	410

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriubaaugalinis,tausojantis150	Trinta moliūgų sriuba150	150.00	1.25	2.11	9.98	64
Grietinėlė10	Grietinėlė10	10.00	0.23	3.50	0.31	34
Kiaulienos-ryžių kuklis80	Kiaulienos-ryžių kuklis80	80.00	13.29	5.61	6.03	128
Bulvės virtos80(augalinis, tausojantis)	Bulvės virtos 80(augalinis, tausojantis)	80.00	1.85	0.12	16.38	74
Kopūstų-morkų salotos80	Kopūstų-morkų salotos80	80.00	0.96	6.11	4.58	77
Skrebutis20	Du/sk/20	20.00	3.80	3.36	22.20	134
		Iš viso:	21.38	20.81	59.48	511

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausi pusryčiai30	Sausi pusryčiai30	30.00	2.46	0.75	16.50	83
Pienas200	Pienas200	200.00	6.80	5.20	6.20	99
		Iš viso:	9.26	5.95	22.70	181

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas150tausojantis	Omletas150	150.00	16.84	17.67	7.96	258
Duona kvietinė su sėlenomis	Duona kvietinė su sėlenomis	30.00	2.64	0.75	17.40	87
		Iš viso:	19.48	18.42	25.36	345
		Iš viso (dienos davinio):	64.22	59.93	162.64	1447

Tvirtinu:

Direktorė
Egidija Urbanavičienė

Rojaus obuoliai UAB Šilo mokykla 6-10 m. 2022 (Dokumentas: Rojaus obuoliai UAB 6-10 Šilo mokykla 2022)

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu200	Ko/ma/200	200.00	7.21	11.45	33.16	265
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vaisiai	Va/įv/r	80.00	0.80	1.12	22.72	104
		Iš viso:	8.01	12.57	55.88	369

Pietūs 11:00 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kr.-agurkų sriuba150 (tausojantis, augalinis)	Perlinių kr.-agurkų sriuba150 (tausojantis, augalinis)	150.00	2.16	2.30	15.13	90
Grietinė10	Grietinė10	10.00	0.24	3.00	0.31	29
DuonaRO	DuonaR	30.00	1.74	0.30	14.19	66
Žuvies maltinis80 tausojantis	Mė/žu/80	80.00	15.70	5.17	4.08	126
Pekino kopūstų agurkų salotos 70/10	Pekino kopūstų agurkų salotos 70/10	90.00	0.63	6.18	1.99	66
Bulvių košė 100	Da/bu/ko/100	100.00	2.24	6.25	15.86	129
		Iš viso:	22.71	23.20	51.56	506

Pavakarial

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu20/7/13	Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu20/7/13	41.00	6.03	10.71	10.93	164
Arbata150 (be cukraus)	Arbata150 (be cukraus)	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	6.03	10.71	10.93	164

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grietinė30	Grietinė30	30.00	0.72	9.00	0.93	88
Lietinis blynas su varške70/50	Lietinis blynas su varške70/50	120.00	13.39	8.69	30.69	255
		Iš viso:	14.11	17.69	31.62	342
		Iš viso (dienos davinio):	50.86	64.17	149.99	1381

Tvirtinu:

Direktorė
Egidija Urbanavičienė