

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOJOS

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinei vykdančiai direktoriaus funkcijas

Ilina Zubkova
Ilina Zubkova

2022 m. I savaitė - Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Išeiška D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Manų košė su sviestu 82 % ir šaldytomis braškėmis (tausojantis)		Kr 022	200/5/15	7,85	11,49	31,42	260,46
Nesaldinta vaisių arbata		G003	150,00	0	0	0	0
Švieži vaisiai			100,00	0,40	0,00	13,00	57,00
Kvietiniai trapučiai			20,00	2,2	0,3	15,00	72,00
Viso:				10,45	11,79	59,42	389
Pietus 12.20 val.				Patiekalo maistinė vertė			
Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Išeiška D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)		8 SR	250	1,96	8,12	13,33	130,61
Virtos bulvės (augalinis)		4-3/65AT	100	2,00	0,16	18,83	84,50
Maltos kiaušienos kotletas (tausojantis)		15A	75	12,81	13,59	8,89	149,68
Morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)		11S	100	0,11	5,04	8,78	76,96
Juoda viso grūdo duona		1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Obuolių kompotas		K14	150	0,17	0,15	4,58	18,02
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			120g	0,5	0,5	15,6	68,6
Viso:				20,51	28,08	90,53	615,17
Vakarienė 15.00 val.				Patiekalo maistinė vertė			
Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Išeiška D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)		Sr24	200,00	5,72	7,05	19,20	160,56
Pilno grūdo batonas			30,00	2,37	1,35	15,50	65,10
Juoda arbata su pienu		G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Viso:				10,64	10,28	38,38	267,44
Viso dienos davinio:				41,6	50,15	188,33	1271,61

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOS



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikiniai vykdanti direktoriaus funkcijas

Irina Zubkova

2022 m. I savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Pieniška 2,5 % grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Kr 024	200/5	10,67	4,46	43,51	256,80	
Kmynų arbata be cukraus	G000	150,00	0	0	0	0	
Vaisiai	Viso:	100,00	0,4	0	13	57	
Pietūs 12.20 val.		11,07					
Patiekalo maistinė vertė		4,46					
Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių ir pomidorų sriuba	1-3/17ATGPVv g 10N	150	1,11	2,94	6,86	58,2	
Varškes apkepęs su razinomis	85A	150	22,26	13,40	29,83	329,01	
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04	
Sialo vanduo paskaninta apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,90	
Juoda viso grūdo duona		40	2,96	0,52	20,52	86,80	
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	Viso:	150	0,6	0,6	19,5	85,8	
Viso:		27,72					
Vakarienė 15.00 val.		38,51					
Patiekalo maistinė vertė		78,21					
Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Virtos kiaušinis su žaliais žirneliais	V001	50/50	23,5	12,2	40,6	150,28	
Sumuštiniai su sviestu (juoda duona)	G003	30/10	1,65	9,16	10,46	117,80	
Juoda arbata su pienu 2,5 %	G005	150,00	2,55	1,88	3,68	84	
Viso:		27,70					
Viso dienos davinių:		66,49					
		66,21					
		189,46					
		1423,75					

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJS

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinei vykdanči direktoriaus funkcijas

Trina Zubkova
Trina Zubkova

2022 m. I savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % penkių grūdų kruopų košė su sviestu 82 %	Kr 019	200/5/3	14,71	6,30	50,77	318,58
Žalioji arbata (be cukraus)	G001	150,00	0	0	0	0
Švieži vaisiai	Viso:	100,00	0,4	0,4	10,4	57
Pietūs 12.20 val.			15,11	6,7	61,17	376
Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/30AT	200	5,64	4,44	24,62	160,98
Biri grikių košė (tausojančias)	Nr 99	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Kiaulienos guliašas	A1	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais su majonezu	S17	100	2,62	8,39	12,54	123,91
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskaninta citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
	Viso:		46,43	37,29	97,92	882,98
Patiekalo maistinė vertė						
Vakarienė 15.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojančias)	Sr 025	200,00	6,52	1,35	21,42	175,08
Pilno grūdo batonas		30,00	2,37	1,35	15,50	65,10
	Viso:		8,89	2,70	36,92	240,18
Viso dienos davinio:			70,43	46,69	196,01	1499,16

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJS

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,

laikiniai vykdanti direktoriaus funkcijas

Ilina Zubkova
Ilina Zubkova

2022 m. I savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 % ir vyšniomis (tausojančios)	Kr 006	200/5/15	9,00	8,3	50,1	311
Juoda arbata su citrina (be cukraus)	G004	150,00	0,04	0,02	0,46	2
Švieži vaisiai	Viso:	100,00	0,4	0,4	10,4	57
Pietūs 12.20 val.			9,44	8,72	60,96	370
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išeiiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniniai, g	Energinė vertė, kcal	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	1-3/41AT	150	1,9	4,6	11,38	94,38
Biri ryžių košė (tausojančios, augalinis)	97A	100	2,53	0,68	27,42	120,31
„Sveikainės“ kotletas (tausojančios)	20A	90/20	20,95	16,50	5,85	254,75
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos	2-1/8a	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskaninta citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Viso:	120	0,5	0,5	15,6	68,6
Vakarienė 15.00 val.			29,96	32,40	85,88	729,41
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išeiiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniniai, g	Energinė vertė, kcal	
Omlėtas su sūriu 40 % (tausojančios)	Ki 003	108/12	14,86	17,51	6,64	243,54
Batonas su sviestu		30/10	1,65	9,16	10,46	117,80
Ramunėlių arbata (be cukraus)	G 002	150,00	0	0	0	0
Viso dienos davinio:	Viso:		16,51	26,67	17,10	362
			55,91	67,79	163,94	1461,41

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOJOS



TVIRTINU
 Direktorius pavaduotoja ugdymui,
 laikinai vykdanči direktoriaus funkcijas
Irina Zubkova
 Irina Zubkova

2022 m. I savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %	Kr 023	200/5/15	9,44	8,44	33,72	250,39
Arbata su pienu 2,5 %	G005	150,00	2,55	1,88	3,68	41,78
Vaisiai	Viso:	100,00	0,4	0,4	13	57
Pietūs 12.20 val.			12,38	10,72	50,4	349
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojančios, augalinės)	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
	1- 3/20ATPVVg 10N	150	4,7	2,36	16,77	107,06
Bulvių košė	4 G	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Žuvies maitinis (tausojančios)	Nr 44	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Pikantiškos burkelių salotos su grietine	Nr 20	100	2,52	4,59	7,42	74,20
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskaninta citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
			25,17	23,24	93,59	661,87
Vakarienė 15.00 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Lietiniai blynai su varškė	A Nr70	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Pienas	Viso:	150,00	5,1	3,8	7,4	84
Viso dienos davinio:			23,26	39,87	51,97	655,53
			60,81	73,83	195,96	1666,4

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOŠ



TVIRTINU
 Direktorius pavaduotoja ugdymui,
 laikinai vykdanti direktoriaus funkcijas
Irina Zubkova
 Irina Zubkova

2022 m. II savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Virti makaronai su sviestu 82%(tausojančiantis)	R. NR.64	100/5	3,78	2,17	19,91	144,25
Troskintos daržovės (asorti) (augalinis, tausojančiantis)	D014	100/20	2,83	10,79	5,33	162,84
Ramunėlių arbata	G003	150,00	0	0	0	0
Vaisiai		100,00	0,4	0,4	13	57
Viso:			7,01	13,36	38,24	364,09
Pietūs 12.20 val.						
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Špinatų sriuba	10Sr	150/10/5	2,82	8,32	9,52	98,52
Biri grikių košė (tausojančiantis)	Nr 99	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Maltos kiaušienos kotletas (tausojančiantis)	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Viso:			29,22	31,94	85,83	711,28
Vakarienė 15.00 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai 9 % (tausojančiantis)	V001	150/30	20,95	10,65	35,11	320,12
Natūralaus jogurto 3,5 %		30,00	1,14	1,05	1,2	18,81
Juoda arbata su pienu 2,5 %	G005	150,00	1,88	1,88	3,68	41,78
Viso:			23,97	13,58	39,99	380
Viso dienos davinio:			60,20	58,88	164,06	1455,37

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJS



TVIRTINU
 Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
 laikinai vykdanči direktoriaus funkcijas
Irina Zubkova
 Irina Zubkova

2022 m. II savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % sorų kruopų su sviestu 82 % (tausojančis)	Kr 001	200/5	10,47	6,96	53,93	320,21
Vaisiai		100,00	0,4	0,4	13	57
Žalioji arbata be cukraus	G003	150,00	0	0	0	0
Pietus 12.20 val.	Viso:		10,87	7,36	66,93	377
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	1 Sr	150/10	1,48	4,90	11,17	90,52
Befstrogenas (tausojančis)	7A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virtos bulvės (augalinis)	Gr 014	100	2,00	0,10	18,30	82
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,3	0,3	10,4	46,0
	IŠ viso:		33,59	41,03	79,85	789,12
Vakarienė 15.00 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Virtos kiaušinis su žaliais žirneliais	V001	50/50	23,5	12,2	40,6	150,28
Sumuštinis su juoda duona ir sviestu 82%	G003	30/10	1,65	9,16	10,46	117,80
Juoda arbata su pienu 2,5 %	G005	150,00	2,55	1,88	3,68	84
Viso dienos davinio:	Viso:		27,70	23,24	54,74	352
			72,16	71,63	201,52	1518,12

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOS

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinei vykdanti direktoriaus funkcijas

Irina Zubkova
Irina Zubkova

2022 m. II savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % perlinių kruopų koše su sviestu 82 % Švieži vaisiai	R. Nr. 94	200/5/30	7,78	19,58	11,55	27,80
Ramunėlių arbata	G003	150,00	0,4	0,4	13	57
Sumuštinis su sviestu		20/5/15	0	0	0	0
Viso:			M	0,15	0,15	36
Pietūs 12.20 val.			9,28	20,13	24,70	356
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išeiğa D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	17Sr	250/30	8,31	7,56	13,36	150,32
Virti makaronai (tausojantis)	A 65	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Kiaulienos guliašas	A1	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Morkų, obuolių ir porų salotos	S14	100	1,25	6,22	8,47	88,80
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskaninta citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			45,56	41,01	76,24	834,28
Vakarienė 15.00 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Omlėtas su virtomis dešrelėmis	Nr.90	100/20/5	11,22	25,19	5,73	287,64
Žalia arbata (be cukraus)	G003	150,00	0	0	0	0
Viso grūdo batonas su sviestu		20/5	2,44	17,42	15,65	89,20
Viso:			13,66	42,61	21,38	376,84
Viso dienos davinio:			68,5	103,75	122,32	1567,12

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOŠ

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinei vykdanči direktoriaus funkcijas

Trina Zubkova
Trina Zubkova

2022 m. II savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išėja D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Pieniška 2,5 % sorų kruopų košė su sviestu 82 %	Kr018 200/5/1/5/3	10,43	7,11	40,97	323	
Žalia arbata (be cukraus)	G002 150,00	0	0	0	0	
Švieži vaisiai	100,00	0,4	0,4	13	57	
Viso:		14,01	10,02	59,00	380	
Pietūs 12.20 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išėja D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Raugintų kopūstų sriuba	Sr8 250	1,96	8,12	13,33	130,61	
Plovas (kiaulinos kumpinė)	A3 200	30,57	25,99	28,40	462,11	
Piaustvi pomidorai (augalinis)	D000.3 100	1,00	0,20	4,10	22	
Juoda viso grūdo duona	IŠ 40	2,96	0,52	20,52	86,80	
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009 150	0,03	0,03	0,98	4,29	
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	150	0,60	0,60	19,5	85,80	
Viso:		37,12	35,46	86,83	755,61	
Vakarienė 15.00 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išėja D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Apkepti makaronai su sūriu	R.NR65 180/20	16,64	13,67	37,34	343,93	
Natūralaus jogurto 3,5 % padažas	20,00	0,66	0,50	0,84	10,50	
Kmynų arbata (be cukraus)	150,00	0	0	0	0	
Viso:		17,30	14,17	38,18	354	
Viso dienos davinio:		68,43	59,65	184,01	1489,61	

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOS




TVIRTINU
 Direktorius pavaduotoja ugdymui,
 laikinai vykdanti direktoriaus funkcijas
 Irina Zubkova

2022 m. II savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5% kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %	Kr 023	200/5/15	9,44	8,64	33,72	250,39
Vaisiai		100,00	0,4	0,4	13	57
Vaisinė arbata (be cukraus)	G002	150,00	0	0	0	0
Juodos duonos sumuštinis su kiaušiniu	R.Nr.3	20/5/25	3,69	6,73	10,44	56
Viso:			13,53	15,77	57,16	364
Pietūs 12.20 val.	Patiekalo maistinė vertė					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniniai, g	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba su perlinėms kruopoms (augalinis)	Sr11	250	2,89	8,27	18,95	156,50
Biri grikių košė (augalinis)	A 99	100	0,27	7,89	0,34	73,14
Žuvies kotletas (tausojantis)	Ž 013	80	11,40	1,71	9,97	100,82
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	S18	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Juoda viso grūdo duona	IŠ	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		150	0,60	0,60	19,5	85,80
Viso:			20,45	29,10	77,06	627,16
Vakarienė 15.00 val.	Patiekalo maistinė vertė					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % ryžių sriuba	R.NR26	200,00	5,72	7,05	19,20	160,56
Pilno grūdo batonas su sviestu 82 %	U018	30/10	2,44	17,42	15,65	139,50
Viso:			10,51	9,53	48,08	320
Viso dienos davinio:			44,49	54,40	182,30	1311,16

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJS

TVIRTINU
 Direktorius pavaduotoja ugdymui,
 laikinai vykdanči direktoriaus funkcijas

 Irina Zubkova

2022 m. III savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojančiantis)	M 008	200/15	13,81	9,77	42,44	312
Švieži vaisiai		100,00	0,4	0,4	13	57
Melisa arbata	G003	150,00	0	0	0	0
Viso:			14,21	10,17	55,44	369
Pietūs 12.20 val.			Patiekalo maistinė vertė			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/41AT	150	1,9	4,6	11,38	94,38
Perlinių kruopų košė	3-3/51T	90	3,43	0,63	26,32	124,67
Beržo kotletas	A 27	75	15,40	14,93	4,53	211,95
Sviesto-grietinės padažas	A27	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Juoda viso grūdo duona		40	2,96	0,52	20,52	86,80
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus padažu	11S	100	0,92	14,26	8,58	155,50
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,03	0,02	1,01	4,34
Viso:			24,99	45,47	72,79	775,16
Vakarienė 15.00 val.			Patiekalo maistinė vertė			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Varškės apkepas su razinomis	85A	150	22,26	13,40	29,83	329,01
Natūralaus jogurto 3,5 %		30,00	0,99	0,75	1,26	15,75
Pienas 2,5 %	G002	150,00	5,1	3,8	7,4	84
Viso:			28,35	17,95	38,49	428,76
Viso dienos davinio:			67,55	73,59	166,72	1572,92

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOS

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikiniai vykdanti direktoriaus funkcijas

Arbelys
Irina Zubkova

2022 m. III savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % penkių grūdų kruopų košė su sviestu 82 %	Kr 019	200/5/3	14,71	6,3	50,77	318,58
Žalioji arbata su citrina	G004	150/5	0,04	0,02	4,23	2,27
Švieži vaisiai	Viso:	100,00	0,4	0,4	13	57
Pietus 12.20 val.		15,15	6,72		68	378
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Ukrainietiški barščiai	1- 3/35TGV10N5	250	6,66	4,36	26,18	170,62
Virti viso grūdo makaronai (tausojančiantis)	6-3/61AT	100	4,6	2,0	24,55	134,60
Maltas paukštiečio kotletas	35A	75	15,82	21,11	5,37	272,67
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su majonezu	S8	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Juoda viso grūdo duona		40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskanintas šaldytomis braskėmis	G009	150	0,07	0,03	0,73	3,45
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Iš viso:	150g	0,6	0,6	19,5	85,8
			31,93	35,29	102,54	836,6
Vakarienė 15.00 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Ometas su virtomis dešrelėmis (tausojančiantis)	R. Nr. 90	100/20/5	11,22	25,19	5,73	287,64
Viso grūdo batonas su sviestu 82 %		20/5	2,44	17,42	15,65	89,20
Aviečių arbata (be cukraus)	G003	150,00	0	0	0	0
Viso dienos davinio:	Viso:		13,66	42,62	21,38	376
			60,74	84,63	191,92	1590,60

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOS

TVIRTINU

Direktorius pavaduotoja ugdymui,
laikinais vykdanti direktoriaus funkcijas

Prina Zubkova
Prina Zubkova

2022 m. III savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % perlinių kruopų košė su sviestu 82 % Švieži vaisiai	R. Nr. 94	200/5/30	7,78	19,58	11,55	277,80
Rammėlių arbata	G003	150,00	0	0	0	0
Sumuštinis su sviestu ir agurku	Viso:	20/5/15	M	0,15	0,15	36
Pietus 12.20 val.			9,28	20,13		356
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rūgštynių sriuba	Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	1-3/22AT	250	9,83	13,66	56,15	386,96
Grietinė 30%	A46	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Švieži agurkai	P1	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Juoda viso grūdo duona	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	40	2,96	0,52	20,52	86,80
	Viso:	150	0,03	0,02	1,01	4,34
Vakarienė 15.00 val.			30,16	36,17	107,61	860,92
Patiekalo pavadinimas		Patiekalo maistinė vertė				
Rp. Nr.	Išeiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal	
Spekta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūralaus jogurto 3,5 % padažu, paskanintu trintomis braškėmis	M003	140/15/15	9,73	15,75	47,56	370,92
Žalia arbata (be cukraus)	G003	150,00	0	0	0	0
Viso dienos davinio:	Viso:		9,73	15,75	47,65	371
			41,17	72,05	170,96	1587,92

ŠVENČIONIŲ R. PARRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOŠ

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinei vykdanči direktoriaus funkcijas


Irina Zubkova
Irina Zubkova

2022 m. III savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5 % sorų kruopų košė su sviestu 82 %	Kr018	200/5/15/3	10,43	7,11	40,97	323
Žalia arbata (be cukraus)	G002	150,00	0	0	0	0
Švieži vaisiai		100,00	0,4	0,4	13	57
	Viso:		14,01	10,02	59,00	380
Pietūs 12.20 val.						
Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopoms (augalinis)	Sr11	250	2,89	8,27	18,95	156,50
Biri grikių košė (tausojantis)	Nr-99	100	5,99	1,47	32,92	165,78
Paukštieenos guliašas	A1	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Pekinių kopūstų salotos su agurkais ir aliciaus padažu	23S	100	1,14	9,64	3,34	98,12
Juoda viso grūdo duona		40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskaninta citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		150g	0,6	0,6	19,5	82,5
	Iš viso:		39,13	31,33	101,19	810,38
Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Apkepti makaronai su varške 9 %	R.NR65	180/20	16,64	13,67	37,34	343,93
Natūralaus jogurto 3,5 % padažas		20,00	0,66	0,50	0,84	10,50
Kmynų arbata (be cukraus)		150,00	0	0	0	0
	Viso:		17,30	14,17	38,18	354
Viso dienos davinio:			70,44	55,52	198,37	1544,38

ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOS

2022 m. III savaitė - Penktadienis

TVIRTINU
 Direktorius pavaduotoja ugdymui,
 laikinai vykdanči direktoriaus funkcijas

 Irena Zubkova

Pusryčiai 8.40 val.		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5% kvietinių kruopų košė su sviestu 82% paskaninta apelsinais (tausojančiais)	Kr 023	200/5/15	9,44	8,64	33,72	250,39
Vaisiai		100,00	0,4	0,4	13	57
Vaisinė arbata (be cukraus)	G002	150,00	0	0	0	0
Juodos duonos sumuštinis su kiaušiniu	R.Nr.3	20/5/25	3,69	6,73	10,44	56
Pietūs 12.20 val.	Viso:		13,53	15,77	57,16	364
Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Barščiai su pupelėmis (augalinis)	Sr2	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Ryžių košė	97A	100	2,57	4,81	27,46	157,51
Žuvies kepsnyš upėtakas	A39	50	10,55	7,21	0	107,06
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	S18	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Juoda viso grūdo duona		40	2,96	0,52	20,52	86,80
Stalo vanduo paskaninta citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	Viso:	150g	0,06	0,06	19,5	85,8
Vakarienė 15.00 val.			23,03	31,03	99,49	739,60
Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga D	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 2,5% ryžių sriuba	R.NR26	200,00	5,72	7,05	19,20	160,56
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	U018	30/10	2,44	17,42	15,65	139,50
Viso dienos davinio:	Viso:		10,51	9,53	48,08	320
			47,07	56,33	204,73	1423,6