

PATVIRTINTA
 Trakų pradinės mokyklos
 Direktoriaus 2021 m. rugsėjo 13 d.
 įsakymu Nr. 13.175 (V)

7-10 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Pirmadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 22AT(a)	100	3.93	5.47	22.46	154.78
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T4	180 (72/108)	23.15	10.47	28.94	302.63
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	70	0.70	3.13	6.05	55.12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			29.32	19.88	77.55	606.42

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	Sr014(a)	150	2.29	2.31	17.54	100.17
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 2	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT(a)	100	2,06	0,10	18.85	84.56
Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis)	2-3/62A 7	70	1.47	3.98	7.20	70.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Nesaldinta arbata	17-1/1 23	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			28,07	20.79	76.43	605.21

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/43AT 1	150	6.62	2.54	21.24	134.28
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Varškės (9%) apkepas (tausojantis), grietinė (30%rieb.)	7-8/169T(a)	140/20	17.91	17.93	29.74	352.59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			25.66	21.22	72.27	583.32

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su salierais ir pastarnokais (augalinis) (tausojantis)	Sr030(a)	100	1,06	2.84	8,19	61.52
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 4	120 (76/44)	21.28	12.31	5.65	218.51
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T(a)	80	4.45	2.59	23.50	135,10
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.06	8.53	7.44	110.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta arbata	17-1/1 23	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40,04
Iš viso:			29.85	27.11	70.24	643.31

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			28.35	22.77	72.54	608.49

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Kar001(a)	150	1.75	2,14	7,17	55.18
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T2	80	19.71	4.73	4.56	139.66
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T(a)	100	3,16	2,02	17.34	100,12
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			31,01	20.84	67.20	580.61

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Bulvių košė su moliūgais, sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T(a)	80	1.63	3,04	13.63	88.44
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Nesaldinta arbata	17-1/1 23	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Iš viso:			25.80	19.93	72.72	609.32

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai,	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Bulvių plokštainis su grietinės (30%) padažu (tausojantis)	87(a)	200/25	8.82	14.52	49.65	351.56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			13.83	19,04	98.21	606.51

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT(a)	75	1.90	1.63	20.57	104.56
Kepti su garais burokėliai ir morkos su saulėgrąžų, sezamų, moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT2	100	4.92	8.48	12.22	144.83
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas (augalinis)	17-1/4A 1	150	0.27	0.07	8.77	36.78
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			30.43	19.56	77.62	608.14

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	1 1.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T 42	90	15.32	15.29	0.44	200.68
Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/66AT 1	110	3.96	0.99	24.42	125.92
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A 1	75	1.11	1.94	7.85	53.29
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas (augalinis)	17-1/4A 1	150	0.27	0.07	8.77	36.78
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			23.69	23.82	75.09	612.95

* **Virtas perlinis kuskusas** esant poreikiui gali būti keičiamas į **virtas bulves** (techn. kort. Nr. 4-3/65AT 3; B-2.27; R-O. 1 1; A-20.73•, Kcal- 93.02)

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta burokėlių sriuba su salierais ir pastarnokais, (augalinis) (tausojantis)	41(a)	100	4.83	8,02	15.90	151.61
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18.00	3.59	1.00	108.29
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T(a)	100	1.78	3.76	12.40	90.29
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas (augalinis)	17-1/4A 1	150	0.27	0.07	8.77	36.78
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			27.99	21,05	70.97	581.46

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	16(a)	150/18	4.98	4.54	8.01	90.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti varškėčiai (0.5%) (tausojantis), grietinė (30% rieb.)	7-8/178T 10	130/30	24.74	11.96	26.90	314.24
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata	17-1/1 23	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Iš viso:			32.39	17.86	76.28	593.51

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti vištienos vidinės filė kepsneliai (tausojantis)	10-8/176TIO	90	22.87	6.03	7.32	175.03
Kuskusas su morkomis (augalinis) (tausojantis)	Kr005(a)	75	3.96	0.22	24.18	114.38
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Nesaldinta arbata	17-1/1 23	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80,08
Iš viso:			33.25	19.45	80.27	628.93

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	100 (64/36)	17.28	4.03	4.85	124.78
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T(a)	100	1.75	1.27	12.37	67.82
Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A 11	70	0.64	5.10	3.46	62.33
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Iš viso:			30.92	15.96	79.45	587,07

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT(a)	100	2.60	2,21	9.99	70,12
Kepta orkaitėje žuvis (menkė) (tausojantis)	9-8/170T 2	100	20.11	0.42	1.29	89.40
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 3	120	1.15	7.45	9.80	110.82
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Vanduo su citrina	17-1/1 22	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Iš viso:			29.50	16.26	75.19	600.58