

2023-09-01 Kelmės "Aukuro" pagrindinės mokyklos valgykla

1 savaitė

Pirmadienis

11m ir vyresni

Pusryčiai

SUDERINTA
Kelmės "Aukuro" pagrindinės
mokyklos direktorė
Valgykla
2023 09 08



Direktorius
Valdas Kukta

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,60	19,5	85,8
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0	0,00	0	0
Viso:			10,76	4,29	65,17	364,35

Pietūs

Kruopų (ryžių) sriuba su pomidorais(tausojantis)(augalinis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Kiaulienos maltinukai(tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė(augalinis)(tausojantis)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,72	37,36	78,56	729,50

Antradienis

Pusryčiai

Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0	0,00	0	0
Viso:			3,63	7,07	59,12	332,9

Pietūs

Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			35,25	24,77	91,93	722,78



Trečiadienis	Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,53	10,51	57,23	356,64
	Pietūs					
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Paukštienos kukuliai(kalakutiena)(tausojantis)	35A	200	42,44	17,82	8,12	353,94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	107Gar.	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis(saulėgrąžomis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			50,96	38,76	47,94	712,65
Ketvirtadienis	Pusryčiai					
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Apkepti sumuštiniai su sūriu	10U	1vnt/17,5	8,5	14,31	6,89	190,95
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Viso:			16,26	17,76	48,68	417,97
	Pietūs					
Agurkų sriuba (perlinės)(tausojantis)(augalinis)	12Sr.	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti makaronai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)	68A	100/100	34,82	15,25	35,64	418,19
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)(augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			38,64	30,23	55,10	633,38

2023.09 mėn. 03



Direktorius
Valdas Kukta

[Handwritten signature]

Penktadienis	Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Uogienė	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,96	15,26	36,63	314,88
	Pietūs					
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	145,73
Grietinė 30%	Nr. 17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Žuvies kepsnys(lydeka)(tausojantis)	38A	100	19,53	7,99	5,4	173,69
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	150	3,51	5,73	24,71	162,8
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,72	29,80	84,10	758,22

2 savaitė

Pirmadienis		Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliav.		
Miežinių dribsnių košė(tausojantis)	111A	200	6,88	6,63	28,63	265,30	
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30	
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24	
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			7,65	7,31	72,00	443,84	
	Pietūs						
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12	
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96	
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gr	100	6,13	5,51	33,55	204,65	
Kopūstų, agurkų salotos(augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82	
Pomidorai	37S	60	0,6	0,12	2,46	10,2	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			34,45	30,60	64,36	656,75	
Antradienis		Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliav.		
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6	
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30	
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48	
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			3,99	7,43	70,82	384,38	
	Pietūs						
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49	
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58	
Keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72	
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59	
Sviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	8S	100	3,26	14,49	9,62	173,87	
Svieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			32,98	40,35	51,16	695,35	

Trečiadienis		Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.		
Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30	
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48	
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			8,79	3,23	77,59	374,41	
	Pietūs						
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57	
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa(2vnt)	50A	300(210/90)	24,84	16,18	65,6	499	
Grietinės padažas	1P	20	0,42	3,87	1,29	41,61	
Sezoniniai vaisiai		150	0,32	0,32	10,40	45,76	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			29,36	25,47	92,09	697,52	
Ketvirtadienis		Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.		
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	250	8,63	4,23	39,60	356,23	
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,00	5,88	66,84	
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,6	68,64	
Viso:			13,19	7,71	61,08	491,71	
	Pietūs						
Daržovių sriuba(kopūstai ir ž. žirnėliai)(augalinis)(tausojantis)	13 Sr.	150	1,50	3,15	9,63	68,67	
Mieliniai blynai	72A	200	16,55	20,28	73,10	525,77	
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30	
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48	
Sezoniniai vaisiai		70	0,24	0,24	7,80	34,32	
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02	
Viso:			19,23	23,86	119,40	745,56	

šeimės Auksuro pagrindinės
mokyklos direktorė
Asta Zavadskienė
2023. 09. 28 d.



Direktorius
Valdas Kukta

[Handwritten signature]

Penktadienis	Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,29	8,22	64,97	366,78
	Pietūs					
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	149,32
Žuvies maltinis(tausojantis)	43A	200	34,86	20,70	35,30	464,88
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	3,51	5,73	24,71	162,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Salotos su pekiniais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			43,86	39,66	80,32	891,41

Kelmės "Aukuro" pagrindinės
mokyklos direktorė
Asta Zavadskienė
2023.09.08



Direktorius
Valdas Kukta

3 savaitė						
Pirmadienis		Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,94	9,83	56,40	340,70
	Pietūs					
Pieniška kruopų sriuba(perlinių)(tausojantis)	26Sr.	150	3,50	9,54	16,45	159,22
Troškiny su mėsa ir ryžiais(vištiesos file)(tausojantis)	3A	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Sezoniniai vaisiai		100	0,48	0,48	15,60	56,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,97	15,61	42,41	633,55
Antradienis		Pusryčiai				
Virtos dešrelės	36A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Duona juoda	1U	50	3,70	0,80	21,4	107,60
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,46	29,49	29,38	430,84
	Pietūs					
Lęšių - perlinių kruopų sriuba(tausojantis)(augalinis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti varškėčiai(tausojantis)	82A	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			40,62	36,24	71,85	765,85

Kelmės "Aukuro" pagrindinė mokykla
 mokyklos direktorė
 Asta Zavadskienė



Direktorius
 Valdas Kukta

[Handwritten signature]

Trečiadienis		Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.		
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6	
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30	
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			3,63	7,07	59,12	332,9	
	Pietūs						
Rūgštinių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10S	150	2,19	5,76	10,21	97,66	
Maltas žuvis kepsnys(tausojantis)	42A	200	41,06	23,76	21,86	464,12	
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33	
Burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)(tausojantis)	23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03	
Žaliųjų žirnelių salotos(tausojantis)	42S	50	2,00	1,72	7,02	43,33	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64	
Viso:			49,82	44,07	83,00	905,11	
Ketvirtadienis		Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.		
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	250	8,63	4,23	39,60	356,23	
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64	
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			9,11	4,71	55,20	424,87	
	Pietūs						
Ankštinių daržovių(žirnių)sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77	
Troškinta paukštiena(šlaunelės)(tausojantis)	29A	150/60	39,82	33,32	9,7	482,48	
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53	
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06	
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			47,75	50,38	48,31	804,94	



Penktadienis	Pusryčiai					Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,64	4,17	61,27	347,19
	Pietūs					
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	175,40
Maltos mėsos kepaliukai(tausojantis)	20A	200	41,48	9,66	11,64	299,52
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	1Gar	100	2,27	0,11	20,73	93,02
Marinuoti burokėliai(tausojantis)(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11	42,93
Salotos su pekiniais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			50,97	24,37	61,41	718,18