

ŠALČININKŲ. PABARĖS PAGRINDINĖ MOKYKLA

Ipolito Jundzilo g.32, Pabarės km., Šalčininkų r.

Mok. kodas 191414318

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus klasių mokiniams

11 metų ir vyresnio amžiaus klasių mokiniams

(socialinę paramą gaunantiems vaikams)

Įstaigos darbo laikas 8.00 iki 16.00 val.



TVIRTINU

Direktorė

2024-08-27

Galina Molis

1 savaitė pirmadienis

Pietus

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR - 12	150	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	30	64,56
Vištienos plovas (troškintas) (tausojantis)	A-10-5/111T 5	250(100/150)	420,32
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL- 2-1/19A 5	150	172,84
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			793,37

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1	150	72,49
Grietinė 30 %	PAD-18/61	5	14,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	30	64,56
Maltos paukštienos (kal.šlaun. mėsa) kepsnys (tausojantis)	A -34	100	235,44
Biri kukuruzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-4	100	177,93
Pekino kopūstų salotos su agurkais(obuol,por.) (augalinis)	SAL-54	100	104,61
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			726,83

Parengė virėja

Galina Vilkanec



1 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	SR-1-3/35AT1	150	135,87
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	30	64,56
Kiaulienos maltinukai su sūrio ir kiaušinio įdarų (tausojantis)	A-18	90	234,11
Biri miežinių kruopų košė su sviestu (augalinis) (tausojantis)	GAR-3-3/351 1	90/2	84,66
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	SAL-23	100	129,03
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			705,43

1 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-7	150	64,28
Grietinė 30 %	PAD-18/61	5	14,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	20	43,04
Lietiniai su varškė ir padažu	A-74	150/75/20	489,57
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	SAL-11	100	115,85
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			784,54

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-13	150	68,67
Grietinė 30 %	PAD-18/61	5	14,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	30	64,56
Kepta lydekų filė	A-9-7/1441 4	110	85,49
Bulvių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	GAR-4-3/64 1 4	105/5	105,62
Virtų burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	SAL -23	100	129,03
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 6	110	62,92
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			530,89

Parengė virėja

Galina Vilkanec

2 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR- 1-3/27AT 1	150	98,12
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	20	47,44
Virta dešrelė (tausojantis)	A -36	100	287,04
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	GAR -8	100	173,55
Kopūstų ,pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-6	100	68,97
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			732,32

2 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR – 1-3/41AT1	150	95,88
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š -1	30	71,17
Paukštienos kukulis su morkomis (tausojantis)	A -35	100	176,97
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR -3-5/105A 1 5	130	164,41
Burokėlių salotos su kons. žirneliais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL- 2-3/61A 4	110	117,73
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			683,36

Parengė virėja

 Galina Vilkanec



2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1-3/40 AT1	150	120,89
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š-1	30	71,17
Bulvių plokštainis su kiauliena	A-45	150	309,39
Grietinės 30% padažas	PAD-1	20	24,31
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	200	114,20
Kefyras 2,5 %	GĖR -49	200	104,00
Iš viso:			743,96

2 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Energinė vertė, kcal
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR -17	150	93,57
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š - 1	20	47,40
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	A -83	150	344,40
Jogurt.-grietinė 10% padažas	PAD -5	20	24,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	80,08
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			589,45

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR -9	150	59,36
Grietinė 30 %	PAD-18/61	5	14,60
Ruginė duona (pilno grūdo) Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)do)	Š-1	30	71,17
Žuvies maltinis (tausojantis)	A -43	100	232,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR -1	100	85,20
Kopūstų salotos (augalinis)	SAL -1	100	112,31
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			632,28

Parengė virėja

Galina Vilkanec



3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (augalinis) (tausojantis)	SR -18	150	92,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š - 1	20	47,44
Varškės 9 % apkepas (tausojantis)	A – 7-8/169T 6	200	420,65
Grietinė 30%	PAD -18/6 1	20	58,40
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	140	80,08
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			698,89

3 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR -16	150	120,74
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š - 1	20	47,44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A - 9	75	229,25
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR -5	100	163,76
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	SAL -2-3/60A 4	110	144,88
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR-85	200	0,00
Iš viso:			763,27

3 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR - 10	150	80,08
Grietinė 30 %	PAD-18/61	5	14,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š - 1	20	47,44
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	A - 30	100	197,05
Biri kukuruzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-4	100	177,93
Kopūstų ,pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-6	100	68,97
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR -85	200	0,00
Iš viso:			643,27

Parengė virėja


Galina Vilkanec



3 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SR – 1-3/33AT 1	150	94,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š - 1	30	71,17
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakai (tausojantis)	A – 10-5/113T 3	89/6	157,45
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR -7	100	204,65
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	SAL -2-1/25A 5	150	131,19
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR -85	200	0,00
Iš viso:			785,97

3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Energinė vertė, kcal
Šaldytų daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR - 13	150	72,99
Grietinė 30 %	PAD-18/61	5	14,6
Ruginė duona (pilno grūdo)	Š - 1	30	71,17
Žuvies maltinukai (tausojantis)	A - 127/128	80	178,69
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	GAR -4-3/64 1 4	105/5	105/62
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol., porų) augalinis	SAL -54	100	104,61
Sezoniniai vaisiai	VAIS-18/20 5	100	57,20
Vanduo	GĖR -85	200	0,00
Iš viso:			718,68

Parengė virėja

Galina Vilkanec