

SAULĒS GIMNAZIJA

15 DIENŪ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1 savaitē 1 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išēiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai	Kalorijas
Žirņu sriuba	16SR	100,00	2,36	2,17	9,51	60,96
Orkaitēje keptas kiauš. sūtkūnukas/tausoģantis	11A	100,00	22,97	22,87	7,47	324,57
Griķi	7GAR	75,00	6,05	5,48	33,27	202,88
Daržoviģ salotuģ asorti	7S	100,00	1,25	13,69	5,96	143,44
Vaišius	11G	100,00	0,97	0,19	33,19	101,1
Vanduo						
Viso			33,60	44,40	78,89	862,95

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išēiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavand.	Kalorijas
Orkaitēje keptas kiauš. sūtkūnukas/tausoģantis	11A	100,00	22,97	22,87	7,47	324,57
griķi	7GAR	75,00	6,05	5,48	33,27	202,88
Daržoviģ salotuģ asorti	7S	100,00	1,25	13,69	5,96	143,44
vaišius	11G	100,00	0,97	0,19	33,19	131,1
Vanduo						
Viso			31,24	42,23	78,89	801,99

ALERģENAI; jāvģo, kiaušiniģ, pienuģ produktai

S. Hupjans
2024.09.05



1 savaitė 2 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Vištienos plovas[tausojantis]	3A	150,00	44,25	22,40	36,01	512,29
Daržovių salotų asorti	24S	100,00	1,89	13,86	5,78	144,69
vaisius	11G	100,00	1,97	0,29	35,79	165
vanduo						
Viso			48,11	36,55	77,58	821,98

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Daržovių sriuba	12S	150,00	1,03	3,27	6,31	56,08
vištienos plovas[tausojantis]	3A	150,00	44,25	22,40	36,01	512,29
Daržovių salotų asorti	24S	100,00	1,97	13,86	5,78	144,69
Vaisius	11G	100,00	1,97	0,29	35,79	165
vanduo						
Viso			49,14	39,82	83,89	878,06

ALERGENAI: javai , kiaušiniai , pieno produktai

S. Hruošius
2024 09 05



1 savaitė 3 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Varškės kukulaičiai/tausojantis	88A	200,00	21,20	10,32	44,33	483,37
Grietinės jogurto padažas	2P	40,00	0,95	6,95	3,80	81,14
Šviežios daržovės		100,00	1,98	9,26	5,52	107,6
Vaisius	9G	100,00	1,37	0,29	35,29	151,1
Vanduo						
Viso			25,50	26,82	88,94	823,21

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Burokėlių sriuba[Tausojantys]	Sr23	150,00	2,20	1,60	11,00	114,51
Varškės kukulaičiai	88A	200,00	21,20	10,32	44,33	483,37
Grietinės jogurto padažas	2P	40,00	0,95	6,95	3,80	81,14
Šviežios daržovės		100,00	1,98	9,26	5,52	107,6
Vaisius	9G	100,00	0,97	0,19	33,19	151,1
Vanduo						
Viso			27,70	28,42	99,94	937,72

Alergenai; Javai, kiaušiniai, pieno produktai



D. Štuojevi
2024 09 05

1 savaitė 4 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kepta žuvis/lydeka	43A	75,00	14,67	41,41	8,47	462,31
Bulvių košė	4GAR	75,00	2,78	7,40	17,98	167,05
Morkų salotos	40S	50,00	3,68	6,68	13,46	114,29
Vaisiai		100,00	0,76	0,10	24,76	105
Kopūstų salotos	40S	50,00	3,68	6,68	13,46	114,29
Vanduo						
Viso			25,57	62,27	78,13	962,94

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kopūstų sriuba	6SR	150,00	0,98	3,29	5,66	53,15
Kepta žuvis/lydeka	43A	75,00	14,67	41,41	8,47	462,31
Bulvių košė	4GAR	75,00	2,78	7,40	17,98	167,05
Morkų salotos	40S	50,00	3,68	6,68	13,46	114,29
Vaisiai		100,00	0,76	0,10	24,76	105
Kopūstų salotos		50,00	3,68	6,68	13,46	114,29
Vanduo						
Viso			26,55	65,56	83,79	1016,09

Alergenai: javai, kiaušiniai, pieno produktai, žuvis

L. Plepajūnė
2024 09 05



1 savaitė 5 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kiaulienos kukuliai/tausojantis	28A	75,00	17,45	19,16	17,92	309,72
Perlinių kruopų košė	6GAR	75,00	3,24	4,59	24,82	168,17
Daržovių salotų asorti	6GAR	75,00	1,25	3,69	15,69	143,44
Vaisius	11G	100,00	0,97	0,19	33,19	131,1
Vanduo						
Viso			22,91	27,63	91,62	844,05

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kruopų sriuba su pomidorais	15SR	100,00	2,42	2,22	9,46	62,31
Kiaulienos kukuliai/tausojantis	28A	75,00	17,45	19,16	17,92	309,72
Perlinių kruopų košė	6GAR	75,00	3,24	4,59	24,82	168,17
Daržovių asorti salotos	6GAR	75,00	1,25	3,69	15,69	143,44
Vaisius	11G	100,00	0,97	0,19	33,19	131,1
Vanduo						
Viso			25,33	29,85	101,08	906,36

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai



A. Skrupauskas
2024 09 05

2 savaitė 1 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Orkaitėje keptas vištienos kepsnys[tausojantys]	8A	75,00	16,47	17,70	25,16	329,68
GRIKIAI	7GAR	75,00	3,03	13,84	36,63	141,63
Daržovių salotų asorti	10S	75,00	1,60	17,50	15,51	189,81
Vaisius		100,00	0,60	0,24	19,49	175,35
Vanduo						
Viso			21,70	49,28	96,79	836,47

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	14SR	150,00	0,74	2,11	7,05	48
Orkaitėje keptas vištienos kepsnys[tausojantys]	8A	75,00	16,47	17,70	25,16	329,68
Grikiai	7GAR	75,00	3,03	13,84	36,63	141,63
Daržovių asorti salotos	7GAR	75,00	1,60	17,50	15,51	189,81
Vaisius		100,00	0,60	0,24	19,49	175,35
Vanduo						
Viso			22,44	51,39	103,84	884,47

S. Steigė
2024 09 05



2 savaitė 2 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kiaulienos guliašas[tausojantis]	12A	75,00	26,07	8,55	12,57	428,22
Ryžiai	97A	100,00	2,53	0,68	27,42	235,19
Kopūstų salotos su paprika	24S	100,00	1,26	9,24	3,85	68,2
Vaisius	10G	100,00	0,97	0,19	33,19	131,1
Agurkas, pomidoras		50,00	0,50	0,10	1,60	9
Vanduo						
Viso			30,83	18,66	77,03	871,71

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Daržovių sriuba	2SR	150,00	1,83	3,32	9,46	70,46
Kiaulienos guliašas[tausojantis]	12A	75,00	26,07	8,55	12,57	428,22
Ryžiai	97A	100,00	2,53	0,68	27,42	235,19
Kopūstų salotos su paprika	24S	100,00	1,26	9,24	3,85	68,2
Vaisius	10G	100,00	0,97	0,19	33,19	131,1
Agurkas ir pomidoras		50,00	0,50	0,10	1,60	9
Vanduo						
Viso			32,66	21,98	79,49	942,17

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

L. Abiogėnė
2024 09 25



2 savaitė 3 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Virtų bulvių cepelinai su mėsa/tausojantis	84A	200,00	37,39	22,71	46,81	494,79
Jogurto padažas	5P	40,00	0,55	6,12	15,90	118,22
Pomidoras		75,00	0,30		2,00	9
Vaisius	11G	100,00	0,97	0,19	23,19	191,1
Vanduo						
Viso			39,21	29,02	87,90	813,1

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Burokėlių sriuba	24S	150,00	2,84	3,16	8,94	70,16
Virtų bulvių cepelinai su mėsa/tausojantis	84A	200,00	37,39	22,71	46,81	494,79
Jogurto padažas	5P	40,00	0,55	6,12	15,90	118,22
Pomidoras		75,00	0,30		2,00	9
Vaisius	11G	100,00	0,97	0,19	23,19	131,1
Vanduo						
Viso			42,05	32,18	96,84	980,1

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

d. Abuojeviu
2024 05 05



2 savaitė 4 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kepta žuvies filė /lydeka	44A	75,00	16,10	15,14	16,74	264,31
Bulvių košė	1P	75,00	2,25	3,79	16,39	253,04
Daržovių salotų asorti	4GAR	100,00	2,65	3,59	14,20	185,57
Pomidoras		25,00	0,60	0,20	3,80	19
Vaisius		100,00	0,76	6,61	26,80	105
Vanduo						
Viso			22,36	29,34	77,93	826,92

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Pupelių sriuba	6SR	150,00	0,98	3,29	5,66	53,12
Kepta žuvies filė/lydeka	44A	75,00	12,07	11,35	12,55	198,23
Bulvių košė	1P	75,00	2,25	3,79	16,39	253,04
Daržovių salotų asorti	4GAR	100,00	2,65	3,59	8,20	53,38
Pomidoras	17S	25,00	0,60	0,20	3,80	19
Vaisius		100,00	0,76	6,61	26,80	105
Vanduo						
Viso			23,34	32,69	83,59	880,04

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

S. Skrupienė
2024 09 05



2 savaitė 5 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Orkaitėje keptas paukštienos maltinis/tausojantis	28A	100,00	19,45	19,16	17,92	349,82
Grikių kruopų košė	6GAR	75,00	3,24	4,59	24,82	145,91
Daržovių salotų asorti	7S	100,00	1,25	3,69	5,96	143,44
Vaisius	10G	100,00	0,37	0,19	33,19	219,7
Vanduo						
Viso			24,31	27,63	81,89	858,87

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Kopūstų sriuba	16SR	150,00	2,36	2,17	9,51	60,96
Orkaitėje keptas paukštienos maltinis/tausojantis	28A	100,00	19,45	19,16	17,92	349,82
Grikių kruopų košė	6GAR	75,00	3,24	4,59	24,82	145,91
Daržovių salotų asorti	7S	100,00	1,25	3,69	5,96	143,44
Vaisius	10G	100,00	0,37	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			26,67	29,80	121,20	919,83

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

S. Skuopienė
2024 09 05



3 savaitė 1 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Pilno grūdo makaronai su mėsa/tausojantis	68A	200,00	29,17	22,44	6,68	342,49
Daržovių salotų asorti	7GAR	100,00	2,18	13,00	21,10	212,09
Žalios daržovės	7S	50,00	1,25	5,96	13,69	143,44
Vaisius	11G	100,00	0,97	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			33,57	41,59	74,66	829,02

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	15SR	100,00	2,42	2,22	9,46	62,31
Pilno grūdo makaronai su mėsa/tausojantis	68A	200,00	29,17	22,44	6,68	342,49
Daržovių salotų asorti	7GAR	100,00	2,18	13,00	21,10	212,09
Žalios daržovės	7S	50,00	1,25	5,96	13,69	143,44
Vaisius	11G	100,00	0,97	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			35,99	43,81	84,12	891,33

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

L. Steponaitis
2024 09 05



3 savaitė 2 diena

Pietūs

11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiğa g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Troškinta šlaunelių mėsa/tausojantis	30A	100,00	24,60	27,03	3,14	351,39
Ryžiai	97A	100,00	3,80	1,02	41,13	180,46
Daržovių salotų asorti	24S	150,00	1,89	13,86	5,78	144,69
Vaisius	10G	100,00	0,97	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			31,26	42,10	83,24	890,78

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiğa g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Baršžiai su bulvėmis	2SR	150,00	1,83	3,32	9,46	70,46
Troškinta šlaunelių mėsa/tausojantis	30A	100,00	24,60	27,03	41,13	351,39
Ryžiai	97A	100,00	3,80	1,02	5,78	180,46
Daržovių salotų asorti	24S	100,00	1,89	13,86	5,78	144,69
Vaisius	10G	100,00	0,97	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			33,09	45,42	92,70	961,24

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai



3 savaitė 3 diena

Pietūs


11m.ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiğa g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Bulvių kotletai su varške	60A	200,00	15,57	21,01	49,93	400,97
Jogurto padažas	1P	30,00	0,71	21,03	0,90	195,04
Vaisius		75,00	13,58	6,61	26,80	219,7
Pomidoras		75,00	0,30		2,00	9
Vanduo						
Viso			30,16	48,65	79,63	824,71

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išeiğa g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Daržovių sriuba	24S	150,00	2,83	2,70	8,38	70
Bulvių kotletai su varške	60A	200,00	15,57	21,01	49,93	400,97
Jogurto padažas	1P	30,00	0,71	21,03	0,90	195,04
Vaisius		100,00	13,58	6,61	26,80	219,7
Pomidoras		75,00	0,30		2,00	9
Vanduo						
Viso			32,99	51,35	88,01	894,71

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

D. Aluogė
2024 09 05



3 savaitė 4 diena

Pietūs

11m, ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Orkaitėje kepta žuvis/tausojantis	41A	75,00	22,13	28,86	5,83	369,05
Bulvių košė	4GAR	75,00	2,78	7,40	17,06	163,04
Daržovių salotų asorti	4GAR	100,00	1,12	1,89	8,19	53,38
Agurkai, paprika	17S	50,00	1,26	2,26	6,20	88,13
Vaisius	11G	100,00	0,76	6,61	26,80	165
Vanduo						
Viso			28,05	47,02	64,08	838,6

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis	13SR	150,00	0,73	1,31	7,05	40,8
Orkaitėje kepta žuvis/tausojantis	41A	75,00	22,13	28,86	17,06	369,05
Bulvių košė	4GAR	75,00	2,78	7,40	17,06	163,04
Daržovių salotų asorti	4GAR	100,00	1,12	1,89	8,19	53,38
Agurkai, paprika	17S	50,00	1,26	2,26	6,20	88,13
Vaisius	11G	100,00	0,76	6,61	26,80	165
Vanduo						
Viso			28,78	48,33	71,13	879,4

Alergenai; javai, kiaušiniai, pieno produktai

L. M. K...
2024 09 05



3 savaitė 5 diena

Pietūs

11m, ir vyresniems

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Orkaitėje keptas kiaul, maltinukas/tausojantis	28A	100,00	17,45	19,16	17,92	309,72
Kruopų garnyras/tausojantis	5P	75,00	5,44	5,44	27,27	168,17
Daržovių salotų asorti	6GAR	100,00	1,25	3,69	5,96	143,44
Pomidoras, agurkas	7S	50,00	0,93	2,76	4,47	107,58
Vaisius	11G	100,00	0,37	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			25,44	31,24	88,81	859,91

Patiekalo pavadinimas	Rcp/nr	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kalorijos
Rūgštynių sriuba	6S	150,00	0,98	3,29	5,66	53,12
Orkaitėje keptas kiaul, maltinukas/tausojantis	28A	100,00	17,45	19,16	17,92	309,72
Kruopų garnyras/tausojantis	5P	75,00	5,44	5,44	27,27	168,17
Daržovių salotų asorti	6GAR	100,00	1,25	3,69	5,96	143,44
Agurkas, pomidoras	7S	50,00	0,93	2,76	4,47	107,58
Vaisius	11G	100,00	0,37	0,19	33,19	131
Vanduo						
Viso			26,42	34,,53	94,47	913,03

Alergenai; javai , kiaušiniai , pieno produktai

S. Skrupelis
2024 09 05

