

Tvirtinu



Alytaus Dzūkijos mokyklos
Direktorė Vilija Sušinskienė

MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

2025 m. rugsėjo 1 d.

UAB „Skonių pynė“
Direktorė



Ona Buikienė

KOMPLEKTAI BE SRIUBOS

I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78 (236 p.)	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Grietinė, 30% rieš.		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Razinių kompotas	5 (344 p.)	150	0,56	0,14	17,81	69,64
Iš viso:			8,87	17,32	54,33	396,89

II variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (kiauliena) (tausojuantis)	50 (208 p.)	100	8,28	5,40	21,86	166,33
Grietinė, 30% rieš.		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Sezoniniai vaisiai (bananai)		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso:			10,56	15,00	57,77	405,49

III variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojuantis)	10-5/111T (285 p.)	100	12,15	5,67	15,97	176,89
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A (132 p.)	90	3,11	6,52	11,76	118,21
Džiovintų vaisių kompotas	8 (346 p.)	150	0,73	0,14	17,41	68,70
Iš viso:			15,99	12,33	45,14	363,80

IV variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdų miltais (tausojuantis)	7-3/60T (239 p.)	140	17,73	8,36	41,45	312,00
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Iš viso:			19,35	9,47	56,60	389,07

V variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojuantis)	11-5/102T (294 p.)	100	21,27	12,31	5,67	218,52
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A (125 p.)	90	1,02	8,74	3,95	98,55
Obulių kompotas	9 (346 p.)	150	0,17	0,15	8,33	33,04
Iš viso:			24,73	21,31	38,68	443,13

KOMPLEKTAI SU SRIUBA

I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/25AT (90 p.)	150	3,10	3,47	24,34	140,99
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Blynėliai su obuoliais	78 (236 p.)	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Grietinė, 30% rieš.		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Razinių kompotas	5 (344 p.)	150	0,56	0,14	17,81	69,64
Iš viso:			13,36	21,04	88,12	583,50

II variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/34AT (99 p.)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-11/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	50 (208 p.)	100	8,28	5,40	21,86	166,33
Grietinė, 30% rieš.		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Sezoniniai vaisiai (bananai)		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso:			16,53	17,28	83,67	553,48

III variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/41AT (106 p.)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T (285 p.)	100	12,15	5,67	15,97	176,89
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A (132 p.)	90	3,11	6,52	11,76	118,21
Džiovintų vaisių kompotas	8 (346 p.)	150	0,73	0,14	17,41	68,70
Iš viso:			19,61	17,34	66,33	508,09

IV variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/30AT (95 p.)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T (239 p.)	140	17,73	8,36	41,45	312,00
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Iš viso:			24,97	13,05	84,52	555,43

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					angliavandeniai, g	
			baltymai, g	riebalai, g		
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3/33AT (98 p.)	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T (294 p.)	100	21,27	12,31	5,67	218,52
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A (125 p.)	90	1,02	8,74	3,95	98,55
Obuolių kompotas	9 (346 p.)	150	0,17	0,15	8,33	33,04
Iš viso:			27,62	24,93	62,85	583,98

Pastaba: Sriuba mokamo maitinimo gali būti keičiama pagal tos dienos nemokamo maitinimo valgiaraštį

KOMPLEKSŲ KAINYNAS

Eil. Nr.	Kompleksas	Išėiga , g	Energinė vertė (kcal)	Porcijos kaina (Eur.)
1.	Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis). Viso grūdo duona. Blynėliai su obuoliais ir grietine. Razinių kompotas	150 25 100/30 150	140,99 45,62 327,25 69,64	1,03
2.	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis), nesaldintas jogurtas. Pilno grūdo duona. Cepelinai virtų bulvių su mėsa (kiauliena) (tausojantis), grietinė. Sezoniniai vaisiai (bananai).	150/7 25 100/30 150	102,37 45,62 253,69 151,80	1,21
3.	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis), nesaldintas jogurtas. Pilno grūdo duona Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis). Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais. Džiovintų vaisių kompotas	150/7 25 100 90 150	98,67 45,62 176,89 118,21 68,70	1,27
4.	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis). Viso grūdo duona. Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis), natūralus jogurtas. Sezoniniai vaisiai (kriaušės).	150 25 140/30 90	120,74 45,62 330,39 58,68	1,33
5.	Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis). Viso grūdo duona. Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis). Virtos bulvės. Šviežių kopūstų ir morkų salotos. Obuolių kompotas.	150 25 100 110 90 150	95,23 45,62 218,52 93,02 98,55 33,04	1,09
1.	Blynėliai su obuoliais ir grietine. Razinių kompotas	100/30 150	327,25 69,64	0,85
2.	Cepelinai virtų bulvių su mėsa (kiauliena) (tausojantis), grietinė. Sezoniniai vaisiai (bananai).	100/30 150	253,69 151,80	1,03
3.	Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis). Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais. Džiovintų vaisių kompotas	100 90 150	176,89 118,21 68,70	1,09
4.	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis), natūralus jogurtas. Sezoniniai vaisiai (kriaušės).	140/30 90	330,39 58,68	1,15
5.	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis). Virtos bulvės. Šviežių kopūstų ir morkų salotos. Obuolių kompotas.	100 110 90 150	218,52 93,02 98,55 33,04	0,91

KAINYNAS

Eil. Nr.	Kompleksas	Išėiga , g	Energinė vertė (kcal)	Porcijos kaina (Eur.)
PATIEKALAI				
1.	Blynėliai su obuoliais ir jogurtine grietine 10% riebumo. 78 (236 p.)	100/15	257,89	0,85
2.	Cepelinai virtų bulvių su mesa (kiauliena) (tausojantis), grietinė. 50 (208 p.)	100/30	253,69	1,09
3.	Varškės apkepas su nesaldintu jogurtu (tausojantis) 85 (243 p.)	100/15	238,87	0,91
4.	Paukšties šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis) 10-5/101T (275 p.)	100	132,04	1,15
5.	Kepti garuose vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 10-7/143T (290 p.)	75	169,9	1,21
SRIUBOS				
1.	Pieniška miežinių kruopų sriuba 26 (150 p.)	100	51,28	0,12
2.	Šviežių kopūstų sriuba 6 (130 p.)	100	32,30	0,15
GĖRIMAI				
1.	Arbata be cukraus 1 (340 p.)	150	-	0,01
2.	Arbata su cukrumi 1 (340 p.)	150	29,63	0,02
UŽKANDŽIAI				
1.	Virtas kiaušinis su majonezu 12 (336 p.)	50/20	97,97	0,21
2.	Užkepti sumuštiniai su sūriu 10 (335 p.)	40	187,95	0,18