

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr. V- 136

1 savaitė - Pirmadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	150	22,56	16,20	13,64	295,90
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	20	0,63	1,12	1,45	17,61
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>31,67</b>	<b>29,35</b>	<b>87,09</b>	<b>741,57</b>

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr.V-136

1 savaitė - Antradienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40	72,75
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (tausojantis)	A36	150	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,80	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Pic Nic sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>32,80</b>	<b>42,98</b>	<b>83,31</b>	<b>851,15</b>

1 savaitė - Trečiadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Avižinis varškės 9% apkepas su	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,90
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/ 20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%	P8	20	0,94	0,80	0,94	14,60
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,33</b>	<b>24,55</b>	<b>92,51</b>	<b>705,83</b>

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr. V- 136

1 savaitė - Ketvirtadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>42,66</b>	<b>29,87</b>	<b>81,29</b>	<b>808,94</b>

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr. V- 136

1 savaitė - Penktadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Riebios žuvies(lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	120 (60/60)	17,22	25,60	6,31	324,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,71	4,73	13,12	91,96
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>30,81</b>	<b>37,71</b>	<b>88,79</b>	<b>844,44</b>

PATVIRTINTA  
Šakių rajono Sintautų  
pagrindinės mokyklos  
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
įsakymu Nr. V- 136

2 savaitė - Pirmadienis

**Pietūs 10:30- 13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,37	94,77
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	120	19,94	8,81	15,77	207,96
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	20	0,46	1,12	1,45	17,61
Virti makaronai (tausojantis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
Pic Nic sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>41,15</b>	<b>30,25</b>	<b>103,82</b>	<b>845,80</b>

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr. V- 136

2 savaitė - Antradienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	Sr5	150	4,26	4,74	13,41	67,02
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Virti vištienos filė kukuliukai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	260 (96/104/60)	24,30	11,83	27,16	308,75
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>33,15</b>	<b>22,18</b>	<b>81,77</b>	<b>607,91</b>

2 savaitė - Trečiadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr1	150	1,15	3,18	5,42	52,11
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Kepti varškėčiai 9% be cukraus ir be glitimo (tausojantis)	A42	250	44,39	31,32	23,63	549,90
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%	P8	20	0,94	0,80	0,94	14,60
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>49,94</b>	<b>40,47</b>	<b>73,35</b>	<b>849,73</b>

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr. V- 136

2 savaitė - Ketvirtadienis

**Pietūs 10:30 - 13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>37,59</b>	<b>32,67</b>	<b>84,97</b>	<b>783,07</b>

2 savaitė - Penktadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (jūros lydeka)(tausojantis)	A7	100	3,63	15,36	17,66	276,64
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	3,72	6,36	20,14	148,37
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,40	4,90	27,20
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Pic Nic sūrio lazdelės 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,83</b>	<b>36,55</b>	<b>90,59</b>	<b>813,83</b>

PATVIRTINTA  
Šakių rajono Sintautų  
pagrindinės mokyklos  
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
įsakymu Nr. V- 136

3 savaitė - Pirmadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	A45	100	17,09	14,92	0,02	202,72
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	20	0,63	1,12	1,45	17,61
Biri grikių košė (tausojantis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>29,04</b>	<b>30,99</b>	<b>91,09</b>	<b>752,97</b>

PATVIRTINTA  
Šakių rajono Sintautų  
pagrindinės mokyklos  
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
įsakymu Nr. V- 136

3 savaitė - Antradienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,50	3,14	9,62	69,80
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,39	12,67	13,18	245,12
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	20	0,46	1,12	1,45	17,61
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,71	63,12
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gėr3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>28,72</b>	<b>29,34</b>	<b>85,64</b>	<b>714,67</b>

3 savaitė - Trečiadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan- deniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	200	22,76	26,78	36,94	473,81
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Pic Nic sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>33,86</b>	<b>45,18</b>	<b>89,69</b>	<b>892,82</b>

PATVIRTINTA  
 Šakių rajono Sintautų  
 pagrindinės mokyklos  
 direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.  
 įsakymu Nr. V- 136

3 savaitė - Ketvirtadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	1,93	3,31	8,90	73,24
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04	403,93
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(tausojantis)	S2	100	0,95	5,53	5,74	73,90
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>36,85</b>	<b>31,35</b>	<b>80,76</b>	<b>742,87</b>

3 savaitė - Penktadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo "Spelta" duonelė	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	A47	120 (100/ 20)	19,50	11,39	8,93	212,95
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3,27	3,12	24,70	131,28
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliežumi (augalinis)	S11	70	0,78	5,03	6,24	72,68
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo/nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	200	0,86	0,86	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>31,19</b>	<b>28,05</b>	<b>95,56</b>	<b>747,66</b>