

UAB NIKLITA

PANEVĖŽIO „SAULĖTEKIO“ PROGIMNAZIJA

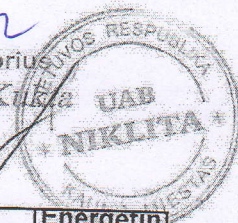
Statybininkų g. 24, Panevėžys

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
nuo 6 iki 15 val.



2023-09-01 Panevėžio "Saulėtekio" progimnazija

1savaitė

Pirmadienis

11m ir vyresni

Pusryčiai 8.45-8.55val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g	Baltyma i,g	Riebalai, g	Angliav .,g	Energetin ė 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)	1Ger.	200	0	0,00	0	0
Viso:			10,76	4,29	65,17	364,35

Pietūs 11.40-12.00

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)(tausojanstis)	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 8.45-8.55val

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)	1Ger.	200	0	0,00	0	0
Viso:			3,63	7,07	59,12	332,9

Pietūs 11.40-12.00

Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojanstis)	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	15Ger	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			35,25	24,77	91,93	722,78

Trečiadienis		Pusryčiai 8.45-8.55val				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Baltyma i, g	Riebalai, g	Angliav., g	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 11.40-12.00				
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 8.45-8.55val				
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 11.40-12.00				
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

2024-02-09

Valdas Kūka

Penktadienis		Pusryčiai 8.45-8.55val				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g	Baltyma i,g	Riebalai, g	Angliav. .,g	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)	1Ger.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,96	15,26	36,63	314,88
		Pietūs 11.40-12.00				
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

Direktorė
dr. Sandra Jakštienė
2024-02-09

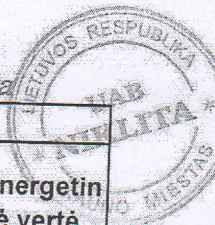
Direktorius
Valdas Krikla



2 savaitė						
Pirmadienis						
Patiekalo pavadinimas	Pusryčiai	8.45-8.55val				Energetinė vertė, Kcal
Miežinių dribsnių košė(tausojantis)	Rp. Nr.	Išėiga,g	Baltyma i,g	Riebalai, g	Angliav. g	
Uogienė	111A	200	6,88	6,63	28,63	265,30
Sezoniniai vaisiai		30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Ger.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,65	7,31	72,00	443,84
Pietūs 11.40-12.00						
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	8.45-8.55val					
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)	1Ger.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			3,99	7,43	70,82	384,38
Pietūs 11.40-12.00						
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
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	8S	100	3,26	14,49	9,62	173,87
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:			32,98	40,35	51,16	695,35



Trečiadienis		Pusryčiai 8.45-8.55val				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Baltyma i, g	Riebalai, g	Angliav. ,g	Energetinė vertė, Kcal
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)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,79	3,23	77,59	374,41
		Pietūs 11.40-12.00				
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 8.45-8.55val				
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 11.40-12.00				
Daržovių sriuba(kopūstai ir žirneliai)(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	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			19,23	23,86	119,40	745,56



Penktadienis		Pusryčiai 8.45-8.55val				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Baltyma i, g	Riebalai, g	Angliav. g	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 11.40-12.00				
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 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:			43,86	39,66	80,32	891,41

2024-02-09



3 savaitė						
Pirmadienis						
	Pusryčiai 8.45-8.55val					
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 11.40-12.00					
Pieniška kruopų sriuba(perlinių)(tausojantis)	26Sr.	150	3,50	9,54	16,45	159,22
Troškiny su mėsa ir ryžiais(vištienos 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 8.45-8.55val					
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 11.40-12.00					
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

2024-02-09



Trečiadienis		Pusryčiai 8.45-8.55val					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)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			3,63	7,07	59,12	332,9	
		Pietūs 11.40-12.00					
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10S	150	2,19	5,76	10,21	97,66	
Maltas žuvies 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 8.45-8.55val					
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)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso:			9,11	4,71	55,20	424,87	
		Pietūs 11.40-12.00					
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	

Direktorė

dr. Sandra Jakštienė

2024-02-09

Direktorius
Valdas Kukta

Penktadienis	Pusryčiai	8.45-8.55val				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Ger.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,64	4,17	61,27	347,19
	Pietūs 11.40-12.00					
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	175,40
Maltos mėsos kepalai(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 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:			50,97	24,37	61,41	718,18