

SAVAITĖS MENIU
Nemokamas maitinimas 5 – 10 kl. mokiniams

TVIRTINU:
Šilutės Pamario pagrindinės
mokyklos direktorius
2018 m. 10 mėn. 09 d.

PIRMADIENIS

Pavadinimas	Rp. Nr.	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Kaina
Burokėlių sriuba 250/10	1	2,47	8,17	18,62	150,87	0,15
Varškės apkepas 200	84	29,91	18,17	37,45	435,83	0,82
Grietinė 40	14	0,96	12,-	1,24	117,20	0,08
Uogienė 40	15	0,12	-	28,36	108,40	0,08
Nat. obuolį. sultys. 200		0,76	0,10	24,76	105,-	0,25
Vaisiai		1,52	0,6	27,88	112,-	0,09
Duona 40		2,96	0,52	20,52	86,80	0,05
Viso:		38,7	39,56	158,83	1116,1	1,52

ANTRADIENIS

Pavadinimas	Rp. Nr.	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Kaina
Agurkų sr. 250/10		2,62	8,28	19,11	156,70	0,15
Šnicelis maltas 100	15	21,16	19,51	8,47	305,75	0,50
Bulvių košė 150	4	3,38	5,68	24,28	160,14	0,14
Grietinės padažas 20	1	0,53	5,76	1,59	60,29	0,16
Šv. kopūstų salotos 50	1	0,69	4,59	3,14	52,21	0,12
Marinuoti burokėliai 100	16	1,60	0,10	11,-	42,93	0,16
Sulčių gėrimas 200		0,76	0,1	24,76	105,-	0,15
Vaisiai 100		0,05	0,05	10,98	61,50	0,09
Duona 40		2,96	0,52	20,52	86,8	0,05
Viso:		33,75	44,59	123,85	1031,32	1,52

TREČIADIENIS

Pavadinimas	Rp. Nr.	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Kaina
Šv. kopūstų sriuba 250/10	6	2,46	8,24	14,17	132,88	0,20
Kalakutienos plovos 100/100	3	29,56	21,82	28,81	420,95	0,77
Morkų salot su česn ir majon. 100	11	1,05	5,05	8,78	76,96	0,13
Marinuoti agurkėliai 50	43	1,40	-	0,65	8,-	0,09
Sultys 200		0,76	0,1	24,76	105,-	0,16
Vaisiai 100		1,52	0,6	27,88	112,-	0,12
Duona 40		2,96	0,52	20,52	86,80	0,05
Viso:		39,71	36,33	125,57	942,59	1,52

KETVIRTADIENIS

Pavadinimas	Rp. Nr.	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Kaina
Bulvių sr. su perl kruop 250/10	14	2,13	5,28	17,48	119,80	0,12
Jautienos kotletas 100	28	17,45	19,16	17,92	309,72	0,62
Bulvių košė 150	4	3,38	5,68	24,28	160,14	0,14
Grietinės padažas 30	17	0,53	5,76	1,59	60,29	0,15
Burokėlių salot su žal žirn. 100	17	2,56	14,13	12,54	173,37	0,26
Sultys 200		0,76	0,1	24,76	105,-	0,09
Vaisiai 100		1,52	0,6	27,88	112,-	0,09
Duona 40		2,96	0,52	20,52	86,80	0,05
Viso:		31,29	51,23	146,97	1107,12	1,52

PENKTADIENIS

Pavadinimas	Rp. Nr.	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Kaina
Rūgštynių sriuba su bulvėm 250/10	9	3,5	9,54	16,45	159,22	0,18
„Žemaičių“ blynai 300	56	15,87	20,08	50,20	437,77	0,83
Sviest. griet padaže 40	3	0,71	21,03	0,90	195,04	0,21
Sulčių gėrimas 200	16	0,05	0,05	10,98	61,50	0,16
Vaisiai 100		1,52	0,6	27,88	112,-	0,09
Duona 40		2,96	0,52	20,52	86,80	0,05
Viso:		24,61	51,82	126,93	1052,33	1,52

Pietų kaina 1,52eur.