

PANEVĖŽIO RAIMUNDO SARGŪNO SPORTO GIMNAZIJA

Liepų al. 2, 35141 Panevėžys

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

15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 21.00 val.

1



TVIRTINU
Patevėžio Raimundo Sargūno
sporto gimnazijos direktorė
Asta Sakalauskienė

I savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Avižinių kruopų košė bananais(T)	8Gar	100/55	0,21	8,48	3,82	42,66	235,00
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Vaisiai (bananai)	007	150	0,22	1,80	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			1,46*	18,56	8,88	130,19	677,66

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.

2



TVIRTINU
Patevėžio Raimundo Sargūno
sporto gimnazijos direktorė
Asta Sakalauskienė

I savaitė, antradienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Natūrali kiaušieninė, pomidorų padažas	18K	120/30	0,60	15,32	24,17	8,32	310,55
Marinuoti agurkai	023	30	0,05	0,15	0,00	1,20	5,70
Skrebutis su tepamu sūreliu	6Kt	40/40	0,45	3,83	3,19	22,08	134,96
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sūrio lazdelė	617	2/20	0,48	17,62	13,73	0,00	195,36
Iš viso:			1,61*	36,95	41,12	37,23	668,48

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



TVIRTINU
Panevėžio Raimundo Sargūno
sporto gimnazijos direktorė
Asta Sakalauskienė

I savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su pienu (A)	20Gar	150	0,09	5,48	2,39	26,78	150,81
Sumuštiniai su virta dešra ir sūriu	1-2Kt	2/80	0,80	23,16	42,50	11,14	521,66
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Jogurtas	605	1/125	0,39	3,63	3,13	10,00	82,81
Sūrio lazdelė	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Iš viso:			1,55*	41,10	54,90	53,55	874,87

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vienos mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



TVIRTINU
Panevėžio Raimundo Sargūno
sporto gimnazijos direktorė
Asta Sakalauskienė

I savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (T)	3Kt	2/40	0,35	10,18	9,69	0,58	130,00
Majonezas	424	30	0,10	0,84	20,10	0,78	125,00
Sviestas	613	10	0,09	0,07	8,20	0,08	74,40
Sumuštiniai duona	528	40	0,18	2,92	1,40	21,68	113,60
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (avižiniai žiedeliai)	5Kt	200/75	0,62	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,37*	22,29	44,00	76,00	740,16

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vienos mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



I savaitė, penktadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Dešrelės su pomidorų padažu	14K	150/30	0,63	10,89	41,10	8,79	447,60
Troškintos daržovės (T) (A)	15Gar	100	0,27	2,67	5,27	7,61	74,00
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)	12-2Gar	100/10	0,07	3,31	8,79	24,90	184,95
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Grūdėta varškė su uogomis	603	1/150	1,05	11,40	9,30	22,65	219,00
Iš viso:			2,03*	28,27	64,46	63,94	925,56

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



II savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
<u>Virtas kiaušinis (T)</u>	3Kt	2/40	0,35	10,18	9,69	0,58	130,00
<u>Majonezas</u>	424	30	0,10	0,84	20,10	0,78	125,00
<u>Sviestas</u>	613	10	0,09	0,07	8,20	0,08	74,40
<u>Sumuštinių duona</u>	528	40	0,18	2,92	1,40	21,68	113,60
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
<u>Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)</u>	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,75*	8,25	4,58	47,25	275,25

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, antradienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Sumuštiniai su virta dešra ir sūriu	1-2Kt	2/80	0,86	20,66	37,81	21,40	509,22
Agurkai	001	50	0,10	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos	28	50	0,15	0,65	0,25	3,30	14,50
Avižinių kruopų košė su pienu (T)	26Gar	200	0,36	15,37	23,95	49,80	472,74
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,50*	37,11	62,15	81,28	1023,87

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Omletas su sūriu (T)	8K	200/20	0,76	25,38	36,61	9,66	390,00
Marinuoti agurkai	023	80	0,13	0,40	0,00	3,20	15,20
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sūrio lazdelė	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Skrebutis su tepamu sūreliu	6Kt	40/40	0,45	3,83	3,19	22,08	134,96
Iš viso:			1,61*	38,45	46,69	40,57	659,75

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



II savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (T)	14Gar	150	0,21	9,08	8,39	49,89	307,08
Trinta varškė su vaisiais	4Kt	140/30/30	0,75	15,48	15,75	3,32	218,35
Skrebutis su sviestu	8Kt	40/20	0,35	3,30	18,20	20,92	259,20
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,34*	27,89	42,37	79,76	806,54

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



II savaitė, penktadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė su sviestu (T)	32-1Gar	200/20	0,41	14,48	23,00	72,29	561,66
Uogienė	447	30	0,11	0,09	0,09	18,99	14,00
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,53*	22,82	27,67	138,53	850,92

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



III savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
Makaronai su sūriu ir grietinėle	13K	300/30/30	0,60	20,09	30,68	80,64	691,65
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,63*	28,37	35,29	133,52	988,81

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



III savaitė, antradienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
Avižinių kruopų košė su bananais (T)	8Gar	100/100	0,23	11,56	5,20	58,17	320,25
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Skrebutis su sviestu ir uogiene	7Kt	40/20/30	0,46	3,39	18,29	39,91	336,60
Varškės sūrelis	610	1/100	0,68	13,00	7,50	18,40	162,00
Iš viso:			1,39*	27,95	30,99	121,47	838,61

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



III savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Omletas su dešrelėmis, <u>pomidorų padažu</u>	9K	150/57/30	0,90	18,20	21,24	11,30	437,00
Marinuoti agurkai	023	50	0,08	0,25	0,00	2,00	9,50
Agurkai	032	50	0,10	0,40	0,10	1,15	5,50
Skrebutis su tepamu sūreliu	6Kt	40/40	0,45	3,83	3,19	22,08	134,96
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,56*	22,71	24,56	42,16	608,87

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



III savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Sklindžiai su bananais	69K	200/80	0,39	14,80	25,83	81,56	610,41
Uogienė	448	20	0,08	0,06	0,06	12,66	51,60
Grietinė	601	20	0,08	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Vaisius (vynuogės)	042	51	0,17	0,36	0,20	8,98	35,19
Sausi pusryčiai su pienu (avižiniai žiedėliai)	5Kt	200/75	0,62	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,36*	23,95	36,67	156,06	1050,81

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.



SVIRTINU
 Pašėvėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskiene

III savaitė, penktadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
Virtos dešrelės su pomidorų padažu	14K	150/30	0,63	10,89	41,10	8,79	447,60
Grikiai su sviestu ir kepintomis morkomis	27Gar	100/50	0,14	9,71	12,99	55,05	365,00
Agurkai	001	60	0,12	0,48	0,12	1,38	6,60
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Grūdėta varškė su uogomis	603	1/150	1,05	11,40	9,30	22,65	219,00
Iš viso:			1,97*	32,51	63,54	93,50	1060,11

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

*Jei nemokamo maitinimo pusryčių kaina yra mažesnė nei patvirtinta savivaldybės taryboje (1,54eur) ji išlyginama su kitos dienos pusryčių kaina (nesumažinant bendros vieną mėnesį skiriamos sumos). Per vieną mėnesį susidarius didesnei nei numatyta nemokamo maitinimo sumai, skirtumas padengiamas iš pajamų įmokų lėšų.