

2 savaitė

Pirmadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų dribsnių košė (tausojantis)	110A	100g	3,81	3,64	23,24	143,63
Uogienė	19P	15g	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,86	3,64	33,88	184,28

____ val.

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84
----------------	--	------	------	------	-------	----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,44	6,03	39,80	231,81

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su krynais (tausojantis)	17A	75g	15,98	10,53	8,71	191,16
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, aliejaus padažu (augalinis)	53S	75g	0,68	7,20	6,29	87,20
Iš viso:			17,73	17,80	24,57	320,96

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	90/60g	18,00	10,04	30,48	285,19
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su obuoliais ir grūdais		75g	3,08	1,88	11,10	86,25
Iš viso:			21,08	11,92	41,58	371,44

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	200g	5,47	8,68	24,63	178,75
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			6,32	12,77	28,12	234,79

2 savaitė

Antradienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	50g	4,96	6,51	2,99	90,21
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu be cukraus	1G	100g	2,12	1,68	3,35	34,30
Iš viso:			9,06	8,61	16,92	176,05
____ val.						
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Sriubos ____ val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,40	5,93	31,10	191,53
Pietūs ____ val.*						
1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	75/30g	21,12	9,58	5,17	187,48
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas (augalinis)	5S	75g	1,13	7,43	4,55	82,88
Iš viso:			28,64	17,30	23,79	270,36
Pietūs ____ val.*						
2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	75/75g	17,84	8,58	35,89	286,84
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			19,28	9,00	51,62	354,59
Pietūs ____ val.*						
3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	100/100g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			10,16	15,72	38,30	327,96

2 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	80g	4,66	4,30	17,90	134,54
Natūralus pomidorų padažas		20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso:			5,44	4,40	22,64	156,54

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (ž. žimelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,22	5,55	24,84	156,99

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,50	1,26	230,60
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgražomis, nesaldintu jogurto padažu	13S	75g	3,25	3,97	5,33	64,39
Iš viso:			24,19	22,82	21,07	376,87

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-bulvių kukulaičiai (varškė 9%, tausojantis)	90A	75/75g	16,02	7,79	33,68	267,69
Žalieji žimeliai	41S	75g	3,68	0,15	11,85	48,00
Iš viso:			19,70	7,94	45,53	315,69

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	100/100g	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
6–10 metų amžiaus vaikams		Iš viso:	16,10	16,10	50,64	377,33

2 savaitė

Ketvirtadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis		10g	0,84	0,24	8,20	36,90
Iš viso:			5,34	4,24	23,57	153,15

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,59	10,16	26,33	210,15

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų, obuolių ir porų salotos su jogurtiniu padažu	14Sa	50g	0,87	0,23	4,57	20,30
Iš viso:			22,26	10,54	22,87	274,83

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	90/60g	18,68	18,05	22,31	324,61
Trinti konservuoti persikai	20P	100g	0,78	0,60	15,70	66,40
Iš viso:			19,46	18,65	38,01	391,01

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	13AA	60/60g	9,31	12,56	25,52	238,79
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	33S	60g	0,72	5,75	3,04	62,56
6–10 metų amžiaus vaikams	Iš viso:		10,03	18,31	28,56	301,35

2 savaitė
Penktadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	80/40/1 5g	10,58	7,18	11,66	155,25
Melisų arbata su citrina	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			10,62	7,20	12,14	156,88

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,56	6,15	36,11	214,27

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	75g	14,30	12,55	8,81	204,55
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintas jogurto padažas	61S	75g	1,64	0,55	4,38	22,76
Iš viso:			19,01	15,86	29,97	329,64

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Bananų desertas su jogurtu	3D	60/15g	1,17	0,29	14,78	63,75
Iš viso:			21,77	10,41	48,31	366,58

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	120/80g	3,59	3,39	25,65	133,2
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			5,52	17,18	39,19	316,51

3 savaitė

Pirmadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūris su medumi	7D	40/20	8,10	5,20	17,78	150,00
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	1G	200g.	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,15	5,23	18,42	152,17

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	250g	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,14	9,93	25,55	205,81

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75g	15,24	10,07	8,81	184,30
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	3S	75g	1,26	3,93	5,07	55,37
Iš viso:			19,39	16,62	25,05	322,84

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%, tausojantis)	74A	100/50g.	18,15	12,14	37,72	330,33
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	32,5/17,5g	0,82	0,17	9,21	38,70
Iš viso:			18,97	12,31	46,93	369,03

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	75/75	11,73	15,72	32,13	300,17
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			11,73	15,72	32,13	300,17

3 savaitė

Antradienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	109A	100g	3,92	3,93	16,00	117,00
Pienas 2,5%		120g	3,67	2,73	5,29	60,48
Iš viso:			7,59	6,66	21,29	177,48

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	250g.	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,77	6,21	41,07	247,80

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	75/75g	17,42	4,38	8,37	140,34
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g.	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, svogūnais (augalinis)	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			21,21	9,62	31,07	279,10

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	70/30g	14,27	11,30	15,18	217,03
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			15,83	11,69	34,88	302,03

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	120/80g	11,14	8,6	42,81	255,56
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			11,99	12,69	46,30	311,60

3 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	75	10,17	11,50	4,13	160,45
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			10,67	11,60	6,18	168,95

____ val.

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84
----------------	--	------	------	------	-------	----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g.	5,71	6,18	22,16	161,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			7,19	6,50	30,69	204,99

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su grikiais (tausojantis)	5A	75/75g	24,23	16,01	23,06	326,41
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, agurkais, ridikėliais, aliejaus padažu (augalinis)	55S	75g	1,03	7,37	2,56	76,73
Iš viso:			25,26	23,38	25,62	403,14

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	150g	16,77	15,74	36,11	347,92
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			18,09	16,21	45,09	388,12

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	100/100	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			9,95	14,70	37,43	313,95

3 savaitė

Ketvirtadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	130g	5,10	4,89	21,80	149,24
Uogienė	19P	15g	0,05		10,54	40,65
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,15	4,89	32,34	189,89

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. kopūstais (tausojantis, augalinis)	3Sr	250	3,94	5,39	15,72	113,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,42	5,71	24,25	156,76

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40g	0,93	1,53	6,59	43,41
Ridikių salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51S	75g	0,80	7,40	5,30	85,85
Iš viso:			24,08	25,89	19,45	397,53

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	120g	8,25	8,35	49,85	301,38
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	80/20g	1,20	0,28	11,66	50,92
Iš viso:			9,45	8,63	61,51	352,30

Pietūs ____ val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	250g	5,95	10,95	46,51	239,88
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			6,80	15,04	50,00	295,92

3 savaitė

Penktadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su varškės ir avokado užtepėle	8Š	10/20g	1,48	7,96	10,41	111,18
Uogų kokteilis su jogurtu	14G	150g	2,78	1,43	14,55	76,50
Iš viso:			4,26	9,39	24,96	187,68

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,84	5,83	29,15	185,01

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	100g	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			26,88	28,71	25,22	462,87

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	100/50g	18,42	13,23	22,34	275,84
Pomidorai savo sultyse		75g	1,50		5,25	24,00
Iš viso:			19,92	13,23	27,59	299,84

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	200g	8,80	5,72	33,26	200,40
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			8,80	5,72	33,26	200,40

3. Bendrojo ugdymo mokyklų perspektyviniai valgiaraščiai 11 metų amžiaus ir vyresniems vaikams (15 dienų)

1 savaitė
Pirmadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 7%		150g	18,00	10,50	4,05	181,50
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Traputis		10g	0,84	0,24	8,20	36,89
Iš viso:			18,84	10,74	12,25	218,39

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,88	5,95	25,62	166,83

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110g	27,12	19,02	2,23	286,04
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, pomidorais, r. svogūnais, nesaldinto jogurto padažu	50S	100g	3,04	0,96	6,38	36,54
Iš viso:			33,23	22,74	25,39	424,91

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais (tausojantis)	75A	150/75g	12,85	9,71	69,62	410,63
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	88/22g	1,58	0,46	17,30	74,53
Iš viso:			14,43	10,17	86,92	485,16

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	300g	12,66	11,85	64,86	428,10
Agurkai (šaltuoju sezono metu – marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			14,11	12,10	70,01	450,60

* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų

1 savaitė

Antradienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	200g	6,70	1,27	50,73	226,99
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,70	1,27	50,73	226,99

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,03	6,14	41,42	242,03

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g	30,00	17,86	9,45	315,03
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Agurkai (šaltuoju sezono metu – marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			33,59	18,24	33,74	422,73

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	150/50g	28,97	22,23	25,62	419,18
Trintos uogos su jogurtu	13D	88/22g	1,45	0,52	9,88	44,22
Iš viso:			30,42	22,75	35,50	463,40

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiomis (augalinis, tausojantis)	5AA	100/100g	8,87	21,87	61,81	409,49
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			8,87	21,87	61,81	409,49

1 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė	112A	150g	6,47	5,17	27,93	184,08
Pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84
Iš viso:			11,57	8,92	35,28	268,08

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,32	5,88	34,85	206,90

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	100g	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2S	100g	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			31,74	17,48	36,08	428,40

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	200g	30,10	20,73	32,92	441,75
Trinti konservuoti persikai	20P	100g	0,78	0,60	15,70	66,40
Iš viso:			30,88	21,33	48,62	508,15

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	300g	6,81	30,96	33,39	412,65
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			7,45	34,03	36,01	454,68

1 savaitė

Ketvirtadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su avokado užtepėle	8Š	30/60g	3,84	14,13	29,79	246,12
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,84	14,13	29,79	246,12

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	16Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,77	5,98	36,27	216,83

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	4A	100/100g	35,09	17,02	23,83	382,78
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6S	100g	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			36,45	22,21	30,02	451,75

Pietūs val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			27,40	16,41	43,26	421,80

Pietūs val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	300g	12,51	6,54	74,85	388,71
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
			13,36	10,63	78,34	444,75

1 savaitė

Penktadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	100/31,3g	11,10	13,13	9,92	196,94
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	6,53	43,04
Iš viso:			13,58	13,65	20,55	256,98

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,47	5,90	33,11	200,53

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Virti lęšiai (augalinis) (tausojantis)	4Ga	100g	12,78	0,58	28,14	157,77
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20Sa	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			35,84	21,94	48,24	512,02

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške	65A	150/100g	40,25	26,65	52,45	382,63
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	100/25g	1,50	0,35	14,58	63,65
Iš viso:			41,75	27,00	67,03	446,28

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgražomis (augalinis, tausojantis)	1AA	300g	11,52	16,41	67,11	430,35
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			11,52	16,41	67,11	430,35

2 savaitė

Pirmadienis

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų dribsnių košė košė (tausojantis)	110A	150g	5,72	5,46	34,86	215,44
Uogienė	19P	15g	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,72	5,46	45,50	256,09

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,44	6,03	39,80	231,81

Pietūs val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100g	21,30	14,04	11,62	254,88
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su aliejaus padažu (augalinis)	53S	100g	0,90	9,60	8,38	116,27
Iš viso:			23,27	23,71	29,57	413,75

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	120/80g	24,01	13,38	40,64	380,25
Ekologiškas jogurtas Dobilas su obuoliais ir grūdais		100g	4,10	2,50	14,80	115,00
Iš viso:			28,11	15,88	55,44	495,25

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	350g	9,56	15,19	43,12	312,8
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			10,41	19,28	46,61	368,84

2 savaitė

Antradienis

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	70g	6,95	9,11	4,18	126,29
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			13,17	12,88	21,46	246,43

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,40	5,93	31,10	191,53

Pietūs val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	100/40g	28,16	12,77	6,89	249,97
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	14Gar	100g	12,78	0,58	28,14	157,77
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas (augalinis)	5S	100g	1,51	9,90	6,06	110,51
Iš viso:			42,45	23,25	41,09	518,25

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	100/100g	23,78	11,45	47,85	382,46
Trintos uogos su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			25,22	11,87	63,58	450,21

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150/150g	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			14,83	21,55	55,72	463,92

2 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	130g	7,57	6,99	29,08	218,62
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso:			8,35	7,09	33,82	240,62

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,22	5,55	24,84	156,99

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, salėgražomis, nesaldintu jogurto padažu	13S	100g	4,33	5,29	7,11	85,85
Iš viso:			31,80	29,64	23,27	475,20

Pietūs ____ val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-bulvių kukulaičiai (varškė 9%, tausojantis)	90A	100/100g	21,36	10,39	44,91	356,92
Žalieji žirneliai	41S	100g	4,90	0,20	15,80	64,00
Iš viso:			26,26	10,59	60,71	420,92

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	125/125g	17,65	7,65	57,2	323,825
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			19,62	17,64	64,89	442,09

2 savaitė

Ketvirtadienis

Priešpiečiai _____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis		20g	1,68	0,48	16,40	73,80
Iš viso:			6,18	4,48	31,77	190,05

_____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos _____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,59	10,16	26,33	210,15

Pietūs _____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	100g	24,67	10,26	9,51	228,48
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų, obuolių, porų salotos su nesaldintu jogurto padažu	14Sa	100g	1,74	0,45	9,13	40,60
Iš viso:			29,30	13,33	29,81	352,25

Pietūs _____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	120/80g	24,91	24,07	29,73	432,83
Trinti konservuoti persikai	19P	100g	0,78	0,60	15,70	66,40
Iš viso:			25,69	24,67	45,43	499,23

Pietūs _____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	13AA	90/90g	13,97	18,84	38,28	358,17
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	33S	100g	1,20	9,58	5,06	104,27
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			15,17	28,42	43,34	462,44

2 savaitė

Penktadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	120/60/20g	15,71	10,64	17,28	230,55
Melisų arbata su citrina	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			15,75	10,66	17,76	232,18

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,56	6,15	36,11	214,27

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	100g	19,07	16,73	11,75	272,73
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	100g	2,18	0,73	5,84	30,34
Iš viso:			24,32	20,22	34,37	405,40

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200g	27,47	13,49	44,71	403,78
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			29,03	13,88	64,41	488,78

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinijų apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	180/120g	5,4	5,07	38,49	199,8
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	150g	1,62	14,55	15,08	190,91
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			7,87	23,71	57,06	446,75

3 savaitė
Pirmadienis

Priešpiečiai _____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūris su medumi	7D	60/30g	12,15	7,80	26,67	225,00
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			12,20	7,83	27,31	227,17

_____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos _____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,14	9,93	25,55	205,81

Pietūs _____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100g	20,31	13,43	11,75	245,73
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	75g	4,34	3,93	16,75	124,75
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzai, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	3S	75g	1,26	3,93	5,07	55,37
Iš viso:			25,91	21,29	33,57	425,84

Pietūs _____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%, tausojantis)	74A	120/60g	21,78	14,57	45,26	396,40
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			23,42	14,91	63,67	473,80

Pietūs _____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	100/100g	15,65	20,96	42,83	400,22
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			15,65	20,96	42,83	400,22

3 savaitė
Antradienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150g	5,88	5,90	24,00	175,50
Pienas 2,5%		200g	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			12,00	10,40	32,82	276,30

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	250g	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,77	6,21	41,07	247,80

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	100/100g	23,23	5,84	11,16	187,12
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais (augalinis)	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			28,09	11,14	43,43	368,48

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	120/50g	24,26	19,21	25,81	368,95
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			25,82	19,60	45,51	453,95

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	180/120g	16,71	12,9	64,23	383,34
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
Iš viso:			17,35	15,97	66,85	425,37

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	110g	14,92	16,86	6,06	235,34
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			15,42	16,96	8,11	243,84

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	5,71	6,18	22,16	161,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,67	6,82	39,22	248,03

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su grikiais (tausojantis)	5A	100/100g	32,31	21,34	30,75	435,22
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais ir ridikėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	55S	100g	1,37	9,83	3,41	102,31
Iš viso:			33,68	31,17	34,16	537,53

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	200g	22,36	20,99	48,14	463,89
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			23,68	21,46	57,12	504,09

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150/150g	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			14,83	21,55	55,72	463,92

3 savaitė

Ketvirtadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150g	5,88	5,63	25,16	172,20
Uogienė	19P	20g	0,06		14,18	54,20
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,94	5,63	39,34	226,40

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. kopūstais (tausojantis, augalinis)	3Sr	250g	3,94	5,39	15,72	113,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,90	6,03	32,78	199,80

Pietūs val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Ridikių salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51Sa	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			32,05	34,39	25,39	526,42

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	150g	10,31	10,44	62,31	376,72
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	80/20g	1,20	0,28	11,66	50,92
Iš viso:			11,51	10,72	73,97	427,64

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	300g	7,14	13,14	55,83	287,85
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams Iš viso:			7,99	17,23	59,32	343,89

3 savaitė

Penktadienis

Priešpiečiai ___ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su varškės ir avokado užtepėle	8Š	10/20g	1,48	7,96	10,41	111,18
Uogų kokteilis su jogurtu	14G	200g	3,70	1,90	19,40	102,00
Iš viso:			5,18	9,86	29,81	213,18

___ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ___ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,84	5,83	29,15	185,01

Pietūs ___ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	150g	36,66	24,99	1,04	380,58
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (tausojantis, augalinis)	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			39,78	38,22	32,80	630,67

Pietūs ___ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	150/75g	27,64	19,84	33,51	413,77
Pomidorai savo sultyse		100g	2,00		7,00	32,00
Iš viso:			29,64	19,84	40,51	445,77

Pietūs ___ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	350g	15,40	10,01	58,21	350,70
11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams		Iš viso:	15,40	10,01	58,21	350,70