

TRAKŲ R. PALUKNIO LONGINO KOMOLOVSKIO GIMNAZIJA

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

## 7-10 M.

PATVIRTINTA  
Trakų r. Paluknio Longino Komolovskio  
gimnazijos direktoriaus 2021 m. rugsėjo 3 d.  
įsakymu Nr.V1 - 37

1 savaitė

Pirmadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	IŠ	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			4.88	5.95	25.62	166.83

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82.5g	20.34	14.26	1.67	214.52
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurto padažas	50S	100g	3.04	0.96	6.38	36.54
Iš viso:			26.45	17.98	24.83	353.40

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	200g	8.45	7.89	43.24	285.40
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50g	0.50	0.10	2.05	8.50
Iš viso:			9.35	8.09	46.44	299.40

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais (tausojantis)	75A	100/50g	8.57	6.47	46.41	273.75
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1.44	0.42	15.73	67.75
Iš viso:			10.00	6.89	62.14	341.50

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

1 savaitė

Antradienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	IŠ	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			9.03	6.14	41.42	242.03

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20.00	11.91	6.30	210.02
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	1.07	0.07	9.57	42.60
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:			22.52	12.23	21.02	275.12

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	112/38g	21.73	16.67	19.23	314.37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1.32	0.47	8.98	40.20
Iš viso:			23.05	17.14	28.21	354.57

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiomis (augalinis, tausojantis)	5AA	75/75g	6.65	16.4	46.36	307.12
Iš viso:			6.65	16.4	46.36	307.12

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	84
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
Iš viso:			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

1 savaitė

Trečiadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	IŠ	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			5.47	5.90	33.1	200.53

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15.40	8.91	8.19	174.05
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	6.39	0.29	14.07	78.89
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20Sal	100g	2.50	9.46	9.06	121.48
Iš viso:			24.29	18.66	31.32	374.42

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	90/60g	24.15	15.99	31.48	229.58
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	60/15g	0.90	0.21	8.75	38.19
Iš viso:			25.05	16.20	40.23	267.77

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200g	7.69	10.94	44.74	286.90
Iš viso:			7.69	10.94	44.74	286.90

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska



1 savaitė

Ketvirtadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2.81	5.34	19.21	130.75
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20g	1.48	0.32	8.53	43.04
Iš viso:			4.29	5.66	27.74	173.79

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	4A	75/75g	26.32	12.76	17.87	287.08
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6S	75g	1.01	3.89	4.61	51.47
Iš viso:			27.33	16.65	22.48	338.55

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	100g	17.17	10.71	16.57	229.60
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	32.5/17.5g	0.82	0.17	9.21	38.70
Iš viso:			17.99	10.88	25.78	268.30

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7.64	4.4	49.9	259.15
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0.64	3.07	2.62	42.03
Iš viso:			8.28	7.47	52.52	301.18

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	81
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

1 savaitė

Penktadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	IŠ	20g	1.48	0.32	8.53	43.04
Iš viso:			3.84	5.56	26.32	163.86

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštiesienos file (tausojantis)	30A	75g	18.38	5.28	6.62	147.79
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	75g	4.34	3.93	16.75	124.75
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2S	75g	1.08	3.90	3.66	48.50
Iš viso:			23.80	13.11	27.03	321.03

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	112/38g	22.58	15.55	24.70	331.31
Trinti konservuoti persikai	20P	75g	0.59	0.45	11.78	49.80
Iš viso:			23.17	16.00	36.48	381.11

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškynys su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	4.54	20.64	22.27	275.09
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0.64	3.07	2.62	42.03
Iš viso:			5.18	23.71	24.89	317.12

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Uogų kompotas (švž. šaldytos)		150g	0.32	0.18	14.62	57.26
Iš viso:			1.84	0.78	42.50	169.26

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

2 savaitė

Pirmadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 10.30val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 pad. (augalinis)	53S	75g	0.65	7.19	5.39	86.67
Iš viso:			17.70	17.79	23.67	320.43

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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
Iš viso:			6.32	12.77	28.12	234.79

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	84
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska



2 savaitė

Antradienis

Sriubos 9.40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	1.10	7.41	4.46	82.35
Iš viso:			28.61	17.28	23.70	269.83

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	75/75g	17.08	8.58	35.89	286.84
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1.44	0.42	15.73	67.75
Iš viso:			18.52	9.00	51.62	354.59

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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
Iš viso:			10.16	15.72	38.30	327.96

Vaisiai						
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska



2 savaitė

Trečiadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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, saulėgrąžomis, nesaldintu jogurto padažu	13S	75g	3.25	3.97	5.33	64.39
Iš viso:			24.19	22.82	21.07	376.87

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 žirneliai	41S	75g	3.68	0.15	11.85	48.00
Iš viso:			19.70	7.94	45.53	315.69

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	1.93	9.97	7.58	117.55
Iš viso:			16.06	16.08	50.53	376.62

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

2 savaitė

Ketvirtadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 10.30val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	14Sal	50g	0.87	0.23	4.57	20.30
Iš viso:			22.26	10.54	22.87	274.83

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	0.70	5.74	2.75	62.14
Iš viso:			10.01	18.30	28.27	300.92

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Uogų kompotas (švž. šaldytos)		150g	0.32	0.18	14.62	57.26
Iš viso:			1.84	0.78	42.50	169.26

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

2 savaitė

Penktadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	iŠ	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			5.56	6.15	36.11	214.27

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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
Salielių 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	1.04	9.68	9.94	126.56
Iš viso:			5.48	17.16	39.08	315.80

Vaisia		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska



3 savaitė

Pirmadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	5.03	55.11
Iš viso:			19.39	16.62	15.01	322.58

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%, tausojantis)	74A	100/50g	18.15	14.14	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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškynys su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	75/75g	11.73	15.72	32.13	300.17
Iš viso:			11.73	15.72	32.13	300.17

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska

3 savaitė

Antradienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	IŠ	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			9.77	6.21	41.07	247.80

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 ir aliejaus padažu (augalinis)	18S	100g	2.72	5.17	13.10	96.16
Iš viso:			21.21	9.62	31.04	279.10

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	120/80g	11.14	8.6	42.61	255.56
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40g	0.85	4.09	3.49	56.04
Iš viso:			11.99	12.69	46.30	311.60

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Uogų kompotas (švž. šaldytos)		150g	0.32	0.18	14.62	57.26
Iš viso:			1.84	0.78	42.50	169.26

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovskė

3 savaitė

Trečiadienis

Sriubos 9.40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	Iš	20g	1.48	0.32	8.53	43.04
Iš viso:			7.19	6.50	30.69	204.99

Pietūs 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 pekiniais kopūstais, agurkais, ridikėliais, aliejaus padažu (augalinis)	55S	75g	1.00	7.36	2.48	76.20
Iš viso:			25.23	23.37	25.54	402.61

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	30g	0.64	3.07	2.62	42.03
Iš viso:			9.95	14.70	37.43	313.95

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	84
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovskė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Sriubos 9.40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	20g	1.48	0.32	8.53	43.04
Iš viso:			5.42	5.71	24.25	156.76

Pietūs 10.30val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	0.77	7.39	5.21	85.31
Iš viso:			24.05	25.88	19.37	396.99

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	120g	8.25	8.35	49.85	300.96
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	80/20g	1.20	0.28	11.66	50.29
Iš viso:			9.45	8.63	61.51	351.25

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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
Iš viso:			6.80	15.04	50.00	295.92

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasoyska

3 savaitė

Penktadienis

Sriubos 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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 10.30 val.

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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	2.27	10.12	6.65	115.50
Iš viso:			28.07	29.13	21.82	451.10

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė 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

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnių troškinys (augalinis, tausojantis)	2AA	200g	8.80	5.72	33.26	200.40
Iš viso:			8.80	5.72	33.26	200.40

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112
Vanduo su citrina		195/7	0.05	0.03	0.06	2.17
			1.57	0.63	27.94	114.17

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasovska