

TRAKŲ R. PALUKNIO LONGINO KOMOLOVSKIO GIMNAZIJA

PATVIRTINTA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2-6 M.

Maitinimo laikas:

Pusryčiai 8,30 val.

Pietūs 12 val.

Pavakariai 14.45 val.

Valgiaraštis parengtas pagal VŠĮ „Tikra mityba“ 2018 leidinį

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša		Patiekalo maistinė vertė, g								Energetinė vertė, kcal	
		L	D	baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
				L	D	L	D	L	D				
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braskėmis ir sezamo sėklomis (tausojančias)	Kr001	150/10/1	200/10/1	7,1	9,4	4,0	5,1	23,1	30,4	157	206		
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojančias)	U019	20/3/7/5/5	20/3/10/5/5	3,3	4,0	4,6	5,3	10,9	10,9	98	108		
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57		
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0		
Iš viso:				10,7	13,8	8,9	10,9	44,3	54,3	300	370		

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša		Patiekalo maistinė vertė, g								Energetinė vertė, kcal	
		L	D	baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
				L	D	L	D	L	D				
Daržovių sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr010	100	150	1,1	1,7	1,0	1,6	5,5	8,3	36	54		
Plino grūdo ruginė duona		20	30	1,1	1,6	0,2	0,3	8,7	13,0	41	61		
Virių bulvių cepelinai su kiaušiena	D009	115/65	115/65	19,9	19,9	7,9	7,9	34,9	34,9	291	291		
Natūralus jogurtas 2,5%	D000	20	30	0,7	1,0	0,5	0,8	0,8	1,3	11	16		
Morkų lazdelės	D000	100	100	1,0	1,0	0,2	0,2	8,7	8,7	41	41		
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,0	3	4		
Iš viso:				23,8	25,2	9,9	10,8	59,3	67,2	421	466		

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša		Patiekalo maistinė vertė, g								Energetinė vertė, kcal	
		L	D	baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
				L	D	L	D	L	D				
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojančias)	U030	100/50/50	125/62,5/62,5	4,4	5,5	4,0	5,0	16,5	20,7	120	150		
Iš viso:				4,4	5,5	4,0	5,0	16,5	20,7	120	150		
Iš viso (dienos davinio):				46,7	54,9	33,3	38,6	161,1	197,8	1131	1358		



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	150/5/15	200/5/15	5,4	7,2	5,7	6,3	34,7	45,6	212	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	4,2	11	17
		Iš viso:		5,8	7,6	6,1	6,7	47,9	62,9	270	342

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	150	2,1	3,2	1,5	2,2	8,3	12,5	55	82
Vištenos ir grikių troškynys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	50/150	60/180	20,4	24,5	15,8	18,9	19,8	23,8	303	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	50	1,1	1,1	3,7	3,7	3,2	3,2	51	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	25/25	37,5/37,5	0,6	0,8	0,1	0,1	1,9	2,6	10	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,8	2	3
		Iš viso:		24,3	29,7	21,0	24,9	33,7	42,9	421	514

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Natūralus jogurtas (3,5%) su obuoliais (tausojantis)	U032	77/58	103/77	3,5	4,5	3,2	4,1	11,2	14,4	88	113
Grikių trapučiai		10	10	1,3	1,3	0,3	0,3	7,0	7,0	36	36
		Iš viso:		4,7	5,7	3,5	4,4	18,2	21,4	124	149
		Iš viso (dienos davinio):		47,4	59,0	42,2	50,6	137,1	173,1	1118	1384



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojančias) (augalinis)	Kr027	150	200	8,5	11,4	4,5	6,0	40,1	53,5	235	313				
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57				
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0				
		Iš viso:		8,9	11,8	4,8	6,4	50,5	66,5	281	371				

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Daržovių sriuba su makaronais (tausojančias) (augalinis)	Sr023	100	150	1,5	2,2	1,1	1,6	7,4	11,0	45	68				
Kiaulienos maltinis (tausojančias)	K003	90	90	17,0	17,0	6,3	6,3	16,3	16,3	190	190				
Virti miežiniai perliukai (tausojančias)	Gr005	100	120	3,8	4,6	0,8	0,9	26,2	31,4	127	152				
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejus užpilu	S001	45	65	0,6	0,9	1,8	2,6	2,8	4,0	30	43				
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	30/30	20/20	0,6	0,4	0,1	0,1	3,2	2,1	16	11				
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	100	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,8	2	4				
		Iš viso:		23,6	25,2	10,1	11,5	56,3	65,6	410	467				

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojančias)	U021	20/15	20/15	3,2	3,2	1,3	1,3	11,2	11,2	69	69				
Pienas 2,5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84				
		Iš viso:		6,6	8,3	3,8	5,1	16,1	18,6	125	153				
		Iš viso (dienos davinio):		46,3	54,9	27,2	35,3	163,6	203,4	1084	1351				



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Šešių kruopų košė su avižių gerimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojančios) (augalinis)	Kr002.1	150/15/5	200/15/5	5,6	7,1	4,6	5,3	34,0	44,5	200	254				
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57				
Nesaldinta vaisinė arbata		100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0				
		Iš viso:		5,9	7,5	5,0	5,7	44,4	57,5	246	311				

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Lęšių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr026	100	150	3,3	4,9	0,4	0,7	11,4	17,1	63	94				
Viso grūdo ruginė duona		20	20	1,4	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50	50				
Orkaidėje kepti menkių filė maltinukai (tausojančios)	Ž010	65	85	10,5	13,7	9,0	11,8	4,3	5,6	140	183				
Bulvių košė (tausojančios)	Gr012	100	120	2,3	2,7	2,9	3,5	16,7	20,0	102	123				
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	50	60	0,5	0,6	2,6	3,1	4,7	5,6	44	53				
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	20/20	25/25	0,8	1,0	0,1	0,1	1,9	2,4	12	15				
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	1	1				
		Iš viso:		18,8	24,5	15,4	19,5	49,6	61,4	412	519				

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trintas bananų ir kriaušių kokteilis (augalinis) (tausojančios)	U031	85/55	110/70	1,3	1,7	0,4	0,6	28,2	36,2	122	157				
		Iš viso:		1,3	1,7	0,4	0,6	28,2	36,2	122	157				
		Iš viso (dienos davinio):		43,5	55,2	29,7	36,9	152,8	192,7	1053	1324				



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		riešalai, g		baltymai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
		L	D	L	D	L	D				
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojančias) (augalinis)	Kr025	150	200	3,7	5,0	6,6	8,9	26,6	35,5	181	242
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais (tausojančias)	U022	20/5/5/10	20/5/5/10	2,8	2,8	1,5	1,5	10,9	10,9	68	68
Kakava su pienu (2,5%)	G003	100	100	2,1	2,1	1,7	1,7	6,3	6,3	49	49
			Iš viso:	8,6	9,8	9,8	12,0	43,8	52,7	298	359

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		riešalai, g		baltymai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
		L	D	L	D	L	D				
Barščių sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr003	100	150	0,9	1,3	0,9	1,3	7,5	11,2	41	62
Plovos su vištiena (tausojančias)	P023	113/57	147/73	23,9	30,9	9,5	12,3	33,7	43,6	316	409
Plešyti švieži salotų lapai	D000.1	20	20	0,3	0,3	0,1	0,1	0,5	0,5	4	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	20/20	25/25	0,4	0,5	0,1	0,2	1,8	2,2	10	13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,7	2	3
			Iš viso:	23,6	25,2	10,1	11,5	56,3	65,6	410	467

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		riešalai, g		baltymai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
		L	D	L	D	L	D				
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu ir žalumynais (tausojančias)	U050	20	20	2,5	2,5	1,4	1,4	0,8	0,8	26	26
Kviečių trapučiai		10	10	1,1	1,1	0,2	0,2	7,5	7,5	36	36
Pienas 2,5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84
			Iš viso:	7,0	8,7	4,1	5,3	13,2	15,6	117	145
			Iš viso (dienos davinio):	48,9	61,3	37,0	47,0	138,8	174,2	1084	1365



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D		
Miežių kruopų košė su avižių gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojančias) (augalinis)	Kr001.1	150/15/5	200/15/5	6,8	9,1	1,7	2,3	41,2	57,8	220	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
			Iš viso:	7,2	9,5	2,0	2,7	51,6	70,8	266	346

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr005	100	150	0,9	1,3	1,0	1,5	5,6	8,5	35	53
Viso grūdo ruginė duona		20	20	1,4	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojančias)	P007	90	100	27,0	30,0	3,0	3,4	0,4	0,5	137	152
Virtos grikių kruopos (tausojančias)	Gr013	100	120	4,2	5,0	1,0	1,2	23,1	27,7	119	142
Orkaitėje keptų brokolių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojančias)	S013	60	70	1,0	1,1	2,2	2,5	5,6	6,5	46	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	20/20	0,8	0,8	0,1	0,1	2,9	2,9	16	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	1	1
			Iš viso:	35,4	39,8	7,7	9,1	48,3	56,8	404	468

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D		
Pieniška makaronų sriuba (tausojančias)	Sr025	104/26	128/32	4,0	5,0	4,9	6,0	14,9	17,9	119	146
			Iš viso:	4,0	5,0	4,9	6,0	14,9	17,9	119	146
			Iš viso (dienos davinio):	55,1	64,8	27,2	33,6	152,6	193,0	1088	1334



Direktorė
Renaža Krasovska

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pusryčiai												Energetinė vertė, kcal	
		Išeiga						Patiekalo maistinė vertė, g							
		L		D		riebalai, g		baltymai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr001.1	150/15/5	200/15/5	8,7	8,0	9,2	37,0	48,8	313						
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46						
Nesaldinta žolėlių arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0						
			Iš viso:	6,9	9,1	8,3	47,4	61,8	292						

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs												Energetinė vertė, kcal	
		Išeiga						Patiekalo maistinė vertė, g							
		L		D		riebalai, g		baltymai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	150	1,4	1,5	2,3	7,3	11,0	47						
Viso grūdo ruginė duona		20	20	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50						
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	47/23	56/29	15,5	18,9	10,7	5,4	6,5	163						
Žaliųjų žirnielių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	55/45	66/54	4,6	5,5	1,8	16,9	20,3	99						
Baltažaliųjų kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	55	65	0,7	0,9	3,4	3,3	4,0	42						
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	25/25	0,4	0,5	0,1	1,3	1,6	7						
Stalo vanduo paskanintas avižėmis	G009	100	150	0,1	0,1	0,0	0,6	1,0	3						
			Iš viso:	23,6	28,6	15,1	45,5	54,9	412						

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pavakariai												Energetinė vertė, kcal	
		Išeiga						Patiekalo maistinė vertė, g							
		L		D		riebalai, g		baltymai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	100/50/30	130/62/38	4,4	5,6	2,8	3,6	19,5	24,9	155					
			Iš viso:	4,4	5,6	2,8	3,6	19,5	24,9	155					
			Iš viso (dienos davinio):	51,5	63,8	38,3	46,7	135,2	170,5	1091					



Direktorė

Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		riebalai, g		angliavandeniai, g		Energetinė vertė, kcal			
		L	D	L	D	L	D	L	D		
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	150/5/15	200/5/15	7,0	9,2	7,5	8,6	24,9	32,6	195	245
Sezoninių vaisių lekštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
		Iš viso:		7,3	9,6	7,8	9,0	35,3	45,6	241	302

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		riebalai, g		angliavandeniai, g		Energetinė vertė, kcal			
		L	D	L	D	L	D	L	D		
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	150	1,0	1,6	1,4	2,1	5,1	7,6	37	56
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais	Ž006	80/20	96/24	18,2	21,8	2,5	3,0	1,5	1,8	102	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	150	4,5	5,7	0,2	0,3	39,3	49,1	178	222
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	120	0,8	0,9	5,2	6,2	2,3	2,8	59	71
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	150	0,4	0,5	0,0	0,0	0,4	0,6	3	4
		Iš viso:		24,9	30,5	9,4	11,7	48,6	61,9	378	475

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		riebalai, g		angliavandeniai, g		Energetinė vertė, kcal			
		L	D	L	D	L	D	L	D		
Trintas bananų ir obuolių kokteilis (tausojantis) (augalinis)	U033	85/55	105/65	1,3	1,6	0,5	0,6	27,9	33,9	121	147
		Iš viso:		1,3	1,6	0,5	0,6	27,9	33,9	121	147
		Iš viso (dienos davinio):		48,4	59,2	30,3	35,9	143,0	177,0	1038	1268



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojančios)	Kr018	150/10/5/3	200/10/5/3	8,0	10,4	5,3	6,6	30,9	40,5	204	263				
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57				
Nesaldinta vaisinė arbata		100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0				
			Iš viso:	8,3	10,8	5,6	7,0	41,3	53,5	249	320				

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr012	100	150	1,5	2,2	1,5	2,3	11,4	17,1	65	98				
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojančios)	K005	60	70	13,8	16,1	13,7	16,0	1,0	1,1	183	213				
Pilno grūdo makaronai (tausojančios)	Gr.010	80	100	5,0	6,2	1,0	1,2	26,9	33,6	136	170				
Pišėjų pėkino kopūstų lapai	D000.2	20	35	0,2	0,4	0,0	0,1	0,6	1,1	4	7				
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	20/20	25/25	0,5	0,6	0,1	0,2	3,1	3,8	15	19				
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,0	3	4				
			Iš viso:	20,9	25,5	16,4	19,8	43,6	57,8	406	512				

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga						Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		L		D		D		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) (tausojančios)	U032	150/50	180/60	6,3	7,5	5,6	6,7	12,2	14,6	124	149				
			Iš viso:	6,3	7,5	5,6	6,7	12,2	14,6	124	149				
			Iš viso (dienos davinio):	47,8	58,9	42,4	51,4	126,4	161,7	1078	1346				



Direktorė
Renata Krašovska

2 savaitė – Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pusryčiai										Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g			riebalai, g			angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D		
Penkių rūšių kruopų košė su avių gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojančiais) (augalinis)	Kr019.1	150/5	200/5	8,3	10,7	4,8	5,6	40,9	54,2	240	310		
Sezoninių vaisių lėkštė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57		
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0		
		Iš viso:		8,6	11,1	5,1	6,0	51,3	67,2	286	367		

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs										Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g			riebalai, g			angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D		
Žirnių sriuba (tausojančiais) (augalinis)	Sr015	100	150	3,4	5,2	1,5	2,3	11,6	17,4	74	111		
Viso grūdo ruginė duona	D010	20	20	1,4	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50	50		
Bulvių plokštainis su vištiena		138/37	173/47	17,5	22,0	4,4	5,6	37,1	37,1	228	286		
Natūralus jogurtas 2,5%	D000	30	30	1,0	1,0	0,8	0,8	1,3	1,3	16	16		
Morkų lazdelės		110	135	1,1	1,4	0,2	0,3	9,6	11,7	45	55		
Stalo vanduo paskamintas mėtomis	G009	100	150	0,2	0,3	0,0	0,1	0,7	1,1	4	6		
		Iš viso:		24,6	31,1	7,3	9,2	70,8	79,2	417	524		

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pavakariai										Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g			riebalai, g			angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D		
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis (tausojančiais)	U032	25/7/2/1	33/9/2/1	1,8	2,4	7,6	9,8	10,3	13,3	117	150		
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0		
		Iš viso:		1,8	2,4	7,6	9,8	10,3	13,3	117	150		
		Iš viso (dienos davinio):		53,0	67,6	32,0	40,5	160,4	195,5	1111	1417		



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		Energetinė vertė, kcal	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojančios)	Kr022	150/5/15	200/5/15	6,1	7,8	8,7	11,5	24,8	31,4	202	260
		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Sezoninių vaisių lėkštelė	G004	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	4,2	11	17
Arbatžolių arbata su citrina		Iš viso:			6,5	8,3	9,1	11,9	38,1	48,6	260

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		Energetinė vertė, kcal	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Špinatų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr008	100	150	0,9	1,3	1,0	1,5	5,3	7,9	34	50
Viso grūdo ruginė duona	P003	20	20	1,4	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir keptomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojančios)		85/54/61	105/68/76	25,1	31,4	12,8	16,0	18,9	23,7	291	364
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos)	D006	50/50	62,5/62,5	2,0	2,5	0,3	0,4	7,2	9,0	40	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	150	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	1,0	3	5
	Iš viso:			29,5	36,7	14,4	18,2	42,6	52,0	418	519

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		Energetinė vertė, kcal	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojančios)	U035	60/15/15	74/18/18	10,4	12,7	5,8	7,1	7,4	9,0	123	151
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
	Iš viso:			10,4	12,7	5,8	7,1	7,4	9,0	123	151
	Iš viso (dienos davinio):			52,2	65,1	39,9	50,5	128,1	159,8	1081	1354



Direktore
Renata Krasovska

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
		L	D	L	D	L	D				
Miežinių perlinių košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojančios) (augalinis)	Kr021	150/5/15	200/5/15	5,9	7,8	1,3	1,6	55,8	55,8	206	269
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
			Iš viso:	6,2	8,2	1,6	2,0	68,8	68,8	251	326

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
		L	D	L	D	L	D				
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojančios) (augalinis)	Sr004	100	150	1,9	2,8	1,0	1,4	9,3	14,0	54	80
Žemaičių blynai su kiaušiena (tausojančios)	D011	120/40	150/50	14,1	17,6	13,9	17,4	28,0	35,0	293	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	20	0,7	0,7	0,5	0,5	0,8	0,8	11	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	60	0,5	0,6	2,7	3,2	2,8	3,4	37	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos)	D006	25/25	30/30	0,5	0,6	0,1	0,1	3,2	3,8	16	19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	1,3	4	6
			Iš viso:	17,7	22,4	18,1	22,7	45,1	58,4	414	527

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D	L	D
		L	D	L	D	L	D				
Pieniška ryžių sriuba (tausojančios)	Sr024	112/28	136/34	4,2	5,0	5,3	6,4	14,1	17,1	120	146
			Iš viso:	4,2	5,0	5,3	6,4	14,1	17,1	120	146
			Iš viso (dienos davinio):	37,4	48,5	34,9	44,8	163,9	194,2	1057	1374



Direktorė
Renata Krasovska

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vārskės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V013	60/50/25	72/58/25	13,7	16,0	14,0	16,4	18,3	21,4	254	297
Sezoninių vaisių lekštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Nesaldinta žolelių arbata	G004	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
		Iš viso:		14,0	16,4	14,3	16,8	28,7	34,4	300	254

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	150	0,9	1,3	3,6	5,4	7,3	10,9	65	97
Viso grūdo ruginė duona		20	20	1,4	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50	50
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	80	100	11,4	14,2	1,7	2,1	10,0	12,5	101	126
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	100	120	9,4	11,3	1,2	1,5	20,6	24,7	131	157
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	60	0,6	0,7	3,1	3,7	3,9	4,6	46	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	20/20	25/25	0,7	0,9	0,1	0,1	1,6	2,0	10	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,0	3	4
		Iš viso:		24,4	29,9	10,0	13,2	54,5	66,2	406	503

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L	D
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr010 D003	100/90	120/100	7,6	9,0	5,0	5,7	41,4	49,0	241	283
Kefyras 2,5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84
		Iš viso:		11,0	14,1	7,5	9,4	46,3	56,3	297	367
		Iš viso (dienos davinitis):		55,0	68,9	37,3	46,7	141,3	169,4	1121	1374



Direktorė
Renata Krasovska

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pusryčiai						Energetinė vertė, kcal					
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L		D	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Omlėtas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	81/9	108/12	11,1	14,9	13,1	17,5	5,0	6,6	183	244		
Viso grūdų ruginė duona		25	25	1,8	1,8	0,4	0,4	13,2	13,2	63	63		
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	40	0,3	0,4	0,1	0,1	1,2	1,6	7	9		
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57		
Nesaldinta arbažolių arbata	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0		
			Iš viso:	13,5	17,4	13,9	18,3	29,8	34,5	298	372		

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs						Energetinė vertė, kcal					
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L		D	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	150	1,5	2,3	1,5	2,3	11,6	17,4	66	99		
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	70	80	16,9	19,3	10,2	11,7	0,2	0,3	160	183		
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	120	3,2	3,9	0,6	0,7	24,8	29,8	118	141		
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	50	60	0,8	1,0	3,6	4,4	2,1	2,5	44	53		
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 16: paprikos, brokolijai)	D006	20/20	25/25	0,8	1,0	0,1	0,2	2,5	3,1	14	18		
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	150	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	1,3	4	6		
			Iš viso:	23,2	27,4	16,2	19,3	42,1	54,4	407	501		

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pavakariai						Energetinė vertė, kcal					
		Išėiga		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g		L		D	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trintas bananų, kivių ir špinatų kokteilis (tausojantis) (augalinis)	U043	90/22/33	112/27/41	2,0	2,5	0,6	0,7	26,7	33,2	120	149		
			Iš viso:	2,0	2,5	0,6	0,7	26,7	33,2	120	149		
			Iš viso (dienos davinio):	54,9	66,6	38,7	48,4	139,6	169,9	1126	1381		



Direktorė
Renata Krasovska

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pusryčiai						Energetinė vertė, kcal			
		Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal				
		L	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	L	D		
Perlino kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis)	Kr000	150/5/2	200/5/2	6,4	8,5	5,8	6,1	39,3	52,4	235	298
Sezoninių vaisių lekštelė		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13,0	46	57
Arbatžolių arbata su citrina	G003	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0
			Iš viso:	6,7	8,9	6,1	6,5	49,7	65,4	281	355

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs						Energetinė vertė, kcal			
		Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal				
		L	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	L	D		
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	100	150	0,8	1,2	1,4	2,1	3,4	5,2	30	44
Viso grūdo ruginė duona		20	20	1,4	1,4	0,3	0,3	10,5	10,5	50	50
Šviežių kopūstų balandėliai idaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	100/45/15	125/56/19	15,4	19,3	4,5	5,7	18,8	23,5	178	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	100	120	2,3	2,7	2,9	3,5	16,9	20,2	103	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	65/65	77,5/77,5	1,2	1,4	0,3	0,3	4,2	5,0	24	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,0	3	4
			Iš viso:	21,1	26,0	9,4	11,9	54,5	65,4	387	473

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pavakariai						Energetinė vertė, kcal			
		Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal				
		L	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	L	D		
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	104/26	128/32	4,0	5,0	4,9	6,0	14,6	17,9	119	146
			Iš viso:	4,0	5,0	4,9	6,0	14,6	17,9	119	146
			Iš viso (dienos davinio):	40,2	50,6	30,6	37,5	160,1	202,5	1077	1350



Direktorė
Renata Krasovska