

TRAKŲ R. PALUKNIO LONGINO KOMOLOVSKIO GIMNAZIJA

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS NUO 11 M.

PATVIRTINTA

Trakų r. Paluknio Longino Komolovskio  
gimnazijos direktoriaus 2021 m. rugsėjo 3d.  
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 11.45 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     | 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 pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurto padažas | 50S     | 100g   | 3.04                        | 0.96        | 6.38               | 36.54                  |
| Iš viso:  |         |        | 33.23                       | 22.74       | 25.39              | 424.91                 |

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

| 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     | 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                   |
| Iš viso:  |         |        | 14.11                       | 12.10       | 70.01              | 450.60                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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



Direktore  
Renata Krasovska

*Renata Krasovska*

1 savaitė

Antradienis

Sriubos 9.40 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | 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 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                 |

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

| Pietų patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                 |
| Iš viso:  |         |          | 8.87                        | 21.87       | 61.81              | 409.49                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| Vaisiai           |  | 200g  | 1.52 | 0.6  | 27.88 | 112    |
| 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 9.40val.

| 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                 |
| Iš viso:                                 |         |        | 2.51                        | 5.26        | 16.05              | 114.45                 |

Pietūs 11.45 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     | 100g   | 20.53                       | 11.88       | 10.93              | 232.06                 |
| Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)   | 14Gar   | 100g   | 12.78                       | 0.58        | 28.14              | 157.77                 |
| Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis) | 18Sal   | 100g   | 2.72                        | 5.17        | 13.13              | 96.16                  |
| Iš viso:  |         |        | 36.03                       | 17.63       | 52.20              | 485.99                 |

| 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     | 150/100g | 40.25                       | 26.65       | 52.46              | 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                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Saliery blynai su saulėgražomis (augalinis, tausojantis) | 1AA     | 300g   | 11.52                       | 16.41       | 67.11              | 430.35                 |
| Iš viso:   |         |        | 11.52                       | 16.41       | 67.11              | 430.35                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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 Krasovskė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Sriubos 9.40 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiša | 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      | 40g    | 2.96                        | 0.64        | 17.06              | 86.08                  |
| Iš viso:   |         |        | 5.77                        | 5.98        | 36.27              | 216.83                 |

Pietūs 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiša   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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     | 1.34                        | 5.19        | 6.14               | 68.62                  |
| Iš viso:  |         |          | 36.43                       | 22.21       | 29.97              | 451.40                 |

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

| Pietų patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis) | 4AA     | 300g   | 15.51                       | 6.59        | 74.85              | 388.71                 |
| Daržovių padažas (augalinis)                         | 15P     | 40g    | 0.85                        | 4.09        | 3.49               | 56.04                  |
| Iš viso:   |         |        | 13.36                       | 10.68       | 78.34              | 444.75                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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

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      | 40g    | 2.96                        | 0.64        | 17.06              | 86.08                  |
| Iš viso:  |         |        | 5.32                        | 5.88        | 34.85              | 206.90                 |

Pietūs 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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   | 1.44                        | 5.19        | 4.87               | 64.67                  |
| Iš viso:   |         |        | 31.73                       | 17.47       | 36.02              | 428.05                 |

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

| Pietų patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis) | 11AA    | 300g   | 9.81                        | 30.96       | 33.39              | 412.65                 |
| Daržovių padažas (augalinis)                             | 15P     | 30g    | 0.64                        | 3.07        | 2.62               | 42.03                  |
| Iš viso:   |         |        | 10.45                       | 34.03       | 36.01              | 454.68                 |

|                              |  |      |      |      |       |        |
|------------------------------|--|------|------|------|-------|--------|
| Vaisiai                      |  | 200g | 1.52 | 0.6  | 27.88 | 112    |
| Uogų kompotas (švž.šaldytos) |  | 150g | 0.32 | 0.18 | 14.62 | 57.26  |
|                              |  |      | 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 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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 aliejaus padažiu (augalinis) | 53S     | 100g   | 0.86                        | 9.58        | 8.27               | 115.56                 |
| Iš viso:   |         |        | 23.23                       | 23.69       | 29.46              | 413.04                 |

| 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     | 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                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                  |
| Iš viso:                                 |         |        | 10.41                       | 19.28       | 46.61              | 368.84                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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

Antradienis

Sriubos 9.40 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga | 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 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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    | 1.47                        | 9.88        | 5.95               | 109.80                 |
| Iš viso:  |         |         | 42.41                       | 23.23       | 40.98              | 517.54                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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, vaisiai su jogurtu             | 10D     | 80/20g   | 1.44                        | 0.42        | 15.73              | 67.75                  |
| Iš viso:                                      |         |          | 25.22                       | 11.87       | 63.58              | 450.21                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                  |
| Iš viso:   |         |          | 14.83                       | 21.55       | 55.72              | 463.92                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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 Krasovskė



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 11.45 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     | 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, pomidorais, saulėgrąžomis, nesaldintu jogurto padažu | 13S     | 100g   | 4.48                        | 5.30        | 7.84               | 88.25                  |
| Iš viso:  |         |        | 31.95                       | 29.65       | 24.00              | 477.60                 |

| 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     | 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                 |

| 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    | 125/125g | 17.65                       | 7.65        | 57.2               | 323.82                 |
| Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis) | 43S     | 100g     | 1.93                        | 9.97        | 7.58               | 117.55                 |
| Iš viso:   |         |          | 19.58                       | 17.62       | 64.78              | 441.38                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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 11.45 val.

| 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     | 100g   | 24.67                       | 10.26       | 9.51               | 228.48                 |
| 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   | 100g   | 1.74                        | 0.45        | 9.13               | 40.60                  |
| Iš viso:   |         |        | 29.30                       | 13.33       | 29.81              | 352.25                 |

| 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     | 120/80g | 24.91                       | 24.07       | 29.73              | 432.83                 |
| Trinti konservuoti persikai                        | 20P     | 100g    | 0.78                        | 0.60        | 15.70              | 66.40                  |
| Iš viso:   |         |         | 25.69                       | 24.67       | 45.43              | 499.23                 |

| 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    | 90/90g | 13.97                       | 18.84       | 38.28              | 358.17                 |
| Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)                       | 33S     | 100g   | 1.16                        | 9.56        | 4.95               | 103.56                 |
| Iš viso:  |         |        | 15.13                       | 28.40       | 43.23              | 461.73                 |

|                              |  |      |      |      |       |        |
|------------------------------|--|------|------|------|-------|--------|
| Vaisiai                      |  | 200g | 1.52 | 0.6  | 27.88 | 112    |
| Uogų kompotas (švž.šaldytos) |  | 150g | 0.32 | 0.18 | 14.62 | 57.26  |
|                              |  |      | 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. | Išeiša | 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 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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, nesaldintas jogurto padažas | 61S     | 100g   | 2.18                        | 0.73        | 5.84               | 30.34                  |
| Iš viso:   |         |        | 24.32                       | 20.22       | 34.37              | 406.40                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Virti varškėčiai            | 82A     | 200g   | 27.47                       | 13.49       | 44.71              | 403.78                 |
| Banany desertas su jogurtu  | 3D      | 80/20g | 1.56                        | 0.39        | 19.70              | 85.00                  |
| Iš viso:                    |         |        | 29.03                       | 13.88       | 64.41              | 488.78                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiša   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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     | 1.56                        | 14.52       | 14.91              | 189.84                 |
| Iš viso:   |         |          | 7.81                        | 23.68       | 56.89              | 445.68                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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

Pirmadienis

Sriubos 9.40 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Rūgštinių 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 11.45val.

| 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     | 100g   | 30.50                       | 20.15       | 11.75              | 245.73                 |
| Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)   | 8Gar    | 75g    | 4.34                        | 3.93        | 16.75              | 124.75                 |
| Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu (augalinis) | 3S      | 75g    | 1.26                        | 3.93        | 5.03               | 55.11                  |
| Iš viso:   |         |        | 36.10                       | 28.01       | 33.52              | 425.59                 |

| 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     | 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                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                 |
| Iš viso:  |         |          | 15.65                       | 20.96       | 42.83              | 400.22                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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  
*Renata Krasovska*

3 savaitė

Antradienis

Sriubos 9.40 val.

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Lėšių -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 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiša   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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 (augalinis, tausojantis)                                       | 1Gar    | 100g     | 2.14                        | 0.13        | 19.14              | 85.20                  |
| Burokėlių salotos su ž. žirneliais, svogūnais ir aliejaus padažu (augalinis) | 18S     | 100g     | 2.72                        | 5.17        | 13.10              | 96.16                  |
| Iš viso:   |         |          | 28.09                       | 11.14       | 43.40              | 368.48                 |

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

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

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

\* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų



Direktorė  
Renata Krasauskaitė

3 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 (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) | 17Sr    | 250g   | 5.71                        | 6.18        | 22.16              | 161.95                 |
| Viso grūdo ruginė duona   | Iš      | 40g    | 2.96                        | 0.64        | 17.06              | 86.08                  |
| Iš viso:  |         |        | 8.67                        | 6.82        | 39.22              | 248.03                 |

Pietūs 11.45 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      | 100/100g | 32.31                       | 21.34       | 30.75              | 435.22                 |
| Špinatų salotos su pekiniais kopūstais, agurkais, ridikėliais, aliejaus padažu (augalinis) | 55S     | 100g     | 1.33                        | 9.81        | 3.30               | 101.60                 |
| Iš viso:   |         |          | 33.64                       | 31.15       | 34.05              | 536.82                 |

| 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    | 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                 |

| 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    | 150/150g | 13.98                       | 17.46       | 52.23              | 407.88                 |
| Daržovių padažas (augalinis)                                 | 15P     | 40g      | 0.85                        | 4.09        | 3.49               | 56.04                  |
| Iš viso:   |         |          | 14.83                       | 21.55       | 55.72              | 463.92                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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 Krasovska

3 savaitė

Ketvirtadienis

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 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 11.45 val.

| 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      | 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, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu | 51Sal   | 100g    | 1.03                        | 9.85        | 6.95               | 113.75                 |
| Iš viso:  |         |         | 32.01                       | 34.37       | 25.28              | 525.71                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)        | 113A    | 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              | 50.29                  |
| Iš viso:                                       |         |        | 11.51                       | 10.72       | 73.97              | 427.01                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                  |
| Iš viso:                                    |         |        | 7.99                        | 17.23       | 59.32              | 343.89                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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

Penktadienis

Sriubos 9.40 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | 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 11.45 val.

| 1 Pietų patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)                       | 31A     | 150g   | 36.66                       | 24.99       | 1.04               | 380.58                 |
| Birni ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)    | 5Gar    | 75g    | 2.04                        | 3.53        | 21.71              | 122.82                 |
| Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 27S     | 100g   | 2.27                        | 10.12       | 6.65               | 115.50                 |
| Iš viso:   |         |        | 40.97                       | 38.64       | 29.40              | 618.90                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė kcal. |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis) | 69A     | 150/75g | 27.64                       | 19.84       | 32.10              | 413.77                 |
| Pomidorai savo sultyse   |         | 100g    | 2.00                        |             | 7.00               | 32.00                  |
| Iš viso:   |         |         | 29.64                       | 19.84       | 39.10              | 445.77                 |

| Pietų patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė 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                 |
| Iš viso:  |         |        | 15.40                       | 10.01       | 58.21              | 350.70                 |

|                   |  |       |      |      |       |        |
|-------------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| 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