VILKAVIŠKIO „ĄŽUOLO“ PROGIMNAZIJA

J. Basanavičiaus g. 17, Vilkaviškis

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

Direktorė
Giketa Augujokienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	261/ 262	250 (94/ 156)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
		Iš viso:	43,88	24,68	106,10	822,05

Direktorė
Irena Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	100	23,40	13,29	9,22	250,10
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	536	50	0,66	0,36	4,59	24,24
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
		Iš viso:	45,22	30,56	116,92	923,56

Direktorė
Gileta Naujokienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	110	20,04	12,03	9,35	225,87
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	40	0,55	1,56	4,65	34,87
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	36,90	23,96	108,40	796,91

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	517	85	21,53	34,08	7,96	424,70
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	34,48	40,75	94,46	882,56

Direktorė
Gileta Naujokienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos - daržovių maltinis (tausojantis)	529-1	120	23,25	15,41	6,69	258,43
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	50 (47,5/2,5)	0,74	2,58	2,36	35,63
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			39,47	27,45	94,83	784,27
Iš viso su kefyru:			38,95	27,45	93,51	776,91

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Jautienos maltinukas (tausojantis)	518	100	18,66	14,70	17,22	275,83
Pieno padažas	605	20	0,62	4,51	1,52	49,14
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	50 (47,5/2,5)	0,74	2,58	2,36	35,63
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			35,50	31,25	106,88	850,81
Iš viso su kefyru:			34,98	31,25	105,56	843,45

Direktorė
Gileta Naujokienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Troškinta paukštiena (tausojantis)	519	100	31,63	13,12	7,70	275,38
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	100	6,08	5,49	33,42	207,40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurtu	541	50	1,42	0,56	2,98	22,61
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	50,27	26,80	107,19	870,90

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	227/ 228	100	24,48	13,06	10,62	257,95
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	100	6,08	5,49	33,42	207,40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurtu	541	50	1,42	0,56	2,98	22,61
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	43,12	26,74	110,11	853,47

Direktorė
Gileta Naujokienė

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503	150	4,09	3,31	15,11	106,62
Ruginė duona (piino grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	554	110	23,22	16,20	6,32	264,02
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	50	1,17	5,06	3,42	63,90
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			43,36	35,66	105,25	915,47
Iš viso su kefyru:			42,84	35,66	103,93	908,11

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503	150	4,09	3,31	15,11	106,62
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	520	100	20,05	8,41	4,74	174,87
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	50	1,17	5,06	3,42	63,90
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			40,19	27,87	103,67	826,32
Iš viso su kefyru:			39,67	27,87	102,35	818,96

Direktorė
Gileta Naujokienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	521	100	17,86	13,90	17,22	265,43
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	50	0,99	3,36	2,15	42,80
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	33,83	30,13	98,85	801,94

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	265/266	200	33,18	16,75	32,04	411,63
Natūralus jogurtas	544	30	1,50	1,17	1,50	22,53
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	451/452	100 (80,77/19,23)	2,25	2,68	10,63	75,69
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	43,95	25,04	96,74	788,21

Direktorė
Gileta Naujokienė

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Bulvių plokštainis	338/339	200	9,27	16,06	52,12	390,11
Natūralus jogurtas	544	30	1,50	1,17	1,50	22,53
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			29,03	33,66	125,93	922,79
Iš viso su kefyru:			28,51	33,66	124,61	915,43

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta vištienos file (tausojantis)	523	130	30,11	11,02	9,97	259,49
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
		Iš viso su pienu:	50,46	27,57	101,29	855,15
		Iš viso su kefyru:	49,94	27,57	99,97	847,79

Direktorė
Gileta Naujokienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)	506	150	2,46	5,59	9,90	99,79
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	293/294	100	24,80	15,43	1,49	244,04
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	50	0,52	4,78	4,11	61,57
Marinuoti burokėliai (augalinis)	612	50	0,11	1,28	1,43	17,65
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	40,41	32,53	103,60	868,89

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)	506	150	2,46	5,59	9,90	99,79
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepta paukštienos šiauneliių mėsa (tausojantis)	522	100	24,49	14,90	0,68	234,79
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	50	0,52	4,78	4,11	61,57
Marinuoti burokėliai (augalinis)	612	50	0,11	1,28	1,43	17,65
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	40,10	32,00	102,79	859,64

Direktorė
Gileta Naujokienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	555	100 (80/20)	24,06	20,02	3,06	288,66
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	453	60 (46/14)	2,25	0,44	7,14	41,60
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			42,69	34,19	104,5	896,51
Iš viso su kefyru:			42,17	34,19	103,18	889,15

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Troškinys su ryžiais (nešlifuoti) ir mėsa (tausojantis)	524	200 (100/ 100)	29,13	21,08	25,41	407,93
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	453	60 (46/14)	2,25	0,44	7,14	41,60
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			45,21	30,89	101,13	863,46
Iš viso su kefyru:			44,69	30,89	99,81	856,10

Direktorė
Gileta Naujokienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepta lašiša (tausojantis)	525	100	26,50	22,99	1,48	318,79
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	100 (96/4)	3,46	3,65	24,04	142,79
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	37,70	31,71	81,85	763,48

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Virtas žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	120	21,96	5,12	7,90	165,52
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	100 (96/4)	3,46	3,65	24,04	142,79
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	43,70	22,34	89,81	735,03

Direktorė
Gileta Naujokienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	513	150	1,35	3,08	10,22	74,02
Batono kubeliai	116/ 116-1	15	1,20	0,45	7,05	37,05
Troškinta paukštiena (tausojantis)	519	100	31,63	13,12	7,70	275,38
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/122	60 (32,50/ 27,50)	0,39	4,83	2,08	53,30
Šviežiagurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	44,45	29,32	88,41	795,18

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	513	150	1,35	3,08	10,22	74,02
Batono kubeliai	116/ 116-1	15	1,20	0,45	7,05	37,05
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	559	200	37,45	21,03	32,28	468,15
Natūralus jogurtas	544	30	1,50	1,17	1,50	22,53
Švicži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Morkų lazdelės	382/ 383	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	47,67	29,54	88,47	810,34

Direktorė
Gileta Naujokienė

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	250 (187,66/ 62/34)	22,56	17,99	56,06	476,35
~~Natūralus jogurtas~~	~~544~~	~~30~~	~~1,50~~	~~1,17~~	~~1,50~~	~~22,53~~
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	50	1,17	5,06	3,42	63,90
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - ~~rauginti agurkai~~)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			39,28	33,7	128,45	974,21
Iš viso su kefyru:			38,76	33,7	127,13	966,85

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	528	100	27,07	18,59	7,69	306,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	50	1,17	5,06	3,42	63,90
Šviežiagurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			43,88	33,25	94,59	853,15
Iš viso su kefyru:			43,36	33,25	93,27	845,79

Direktorė
Gileta Naujokienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	527	100	20,75	12,94	10,96	243,27
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	50	0,52	4,78	4,11	61,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,35	28,58	85,63	725,15

Direktore
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	397/ 398	150	17,13	14,55	6,57	225,73
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	50	0,52	4,78	4,11	61,57
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	28,23	30,69	82,74	720,11

Direktorė
Gileta Naujokienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Rugine duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	306/307	200 (100/100)	31,29	23,57	12,40	386,93
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	47,18	32,26	91,92	846,84

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Virtos dešrelės (tausojantis)	526	130 (100/30)	6,18	21,39	5,44	239,04
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
		Iš viso:	27,59	34,28	86,43	764,71

Direktorė
Gileta Naujokienė

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	514	150	2,62	3,52	15,47	104,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	100	18,54	7,81	4,37	161,95
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			37,02	26,17	108,75	818,6
Iš viso su kefyru:			36,50	26,17	107,43	811,24

Direktorė
Gileta Naujokienė

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	514	150	2,62	3,52	15,47	104,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies kepinukai (tausojantis)	529	100	19,82	23,60	5,96	315,53
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			36,67	40,71	108,01	945,09
Iš viso su kefyru:			36,28	40,71	107,02	939,57

Direktorė
Gileta Naujokienė