VILKAVIŠKIO „ĄŽUOLO“ PROGIMNAZIJA

J. Basanavičiaus g. 17, Vilkaviškis

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

Direktorė
Gileta Naujokienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	261/ 262	180 (67,68/ 112,32)	19,11	8,57	20,80	236,73
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
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)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	29,60	16,88	86,66	616,95

Direktorė
Gileta 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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	75	17,55	9,97	6,92	187,71
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	536	40	0,53	0,29	3,67	19,39
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)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	25,46	17,42	90,67	621,4

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	80	14,58	8,75	6,80	164,26
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	30	0,41	1,17	3,49	26,17
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	29,86	20,73	76,67	612,81

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	100	2,80	2,12	10,65	72,83
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	517	50	12,71	20,18	5,11	252,85
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	20,60	24,99	60,44	548,97

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos - daržovių maltinis (tausojantis)	529-1	100	19,33	12,58	6,13	215,06
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	40 (38/2)	0,59	2,07	1,88	28,49
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
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:			30,84	22,33	71,62	610,85
Iš viso su kefyru:			30,45	22,33	70,63	605,33

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Jautienos maltinukas (tausojantis)	518	75	13,99	11,03	12,92	206,89
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	40 (38/2)	0,59	2,07	1,88	28,49
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
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:			25,81	23,03	79,17	627,25
Iš viso su kefyru:			25,42	23,03	78,18	621,73

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
Troškinta paukštiena (tausojantis)	519	75	23,72	9,84	5,78	206,55
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	75	3,30	3,81	18,14	120,01
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurtu	541	40	1,14	0,44	2,38	18,08
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,68	17,77	57,01	514,71

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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	227/ 228	75	18,17	9,33	7,48	186,60
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	75	3,30	3,81	18,14	120,01
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurtu	541	40	1,14	0,44	2,38	18,08
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	28,38	17,71	71,55	559,17

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	100	2,73	2,21	10,07	71,08
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	554	70	14,78	10,31	4,03	168,04
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	40	0,94	4,05	2,72	51,09
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
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:			26,74	23,97	61,22	567,57
Iš viso su kefyru:			26,35	23,97	60,23	562,05

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	520	75	15,04	6,31	3,56	131,17
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	40	0,94	4,05	2,72	51,09
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
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:			29,86	21,37	74,35	609,18
Iš viso su kefyru:			29,47	21,37	73,36	603,66

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	521	75	13,39	10,43	12,92	199,09
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
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:	27,3	24,41	73,78	624,07

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	133/ 134	140	23,23	11,72	22,43	288,15
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	451/ 452	80 (64,62/ 15,38)	1,80	2,14	8,50	60,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,64	18,58	69,41	567,58

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
Bulvių plokštainis	338/339	140	6,49	11,24	36,49	273,05
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
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:			18,35	22,08	85,25	613,23
Iš viso su kefyru:			17,96	22,08	84,26	607,71

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 filė (tausojantis)	523	75	17,37	6,36	5,76	149,72
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
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:			31,30	16,81	76,34	581,96
Iš viso su kefyru:			30,91	16,81	75,35	576,44

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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	293/294	80	19,84	12,35	1,18	195,25
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Marinuoti burokėliai (augalinis)	612	40	0,09	1,02	1,14	14,12
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	27,72	23,66	73,32	617,21

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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	522	75	18,37	11,18	0,51	176,11
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Marinuoti burokėliai (augalinis)	612	40	0,09	1,02	1,14	14,12
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	26,56	22,58	77,14	618,15

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
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	555	75 (60/15)	18,05	15,02	2,30	216,52
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	447/448	40 (30,67/ 9,33)	1,50	0,30	4,76	27,72
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			28,12	24,66	66,62	600,85
Iš viso su kefyru:			27,86	24,66	65,96	597,17

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Troškinys su ryžiais (nešlifuoti) ir mėsa (tausojantis)	524	150 (75/75)	21,85	15,81	19,06	305,97
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	447/ 448	40 (30,67/ 9,33)	1,50	0,30	4,76	27,72
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			31,51	22,48	72,65	618,99
Iš viso su kefyru:			31,25	22,48	71,99	615,31

Direktorė
Gileta Naujokienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta lašiša (tausojantis)	525	75	19,87	17,24	1,11	239,11
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	75 (72/3)	2,79	2,76	19,43	113,68
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	40 (34,4/ 5,6)	0,68	0,63	1,91	16,05
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	31,21	15,60	67,22	534,15

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Virtas žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	100	18,30	4,27	6,58	137,93
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	75 (72/3)	2,79	2,76	19,43	113,68
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	40 (34,4/ 5,6)	0,68	0,63	1,91	16,05
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	31,21	15,60	67,22	534,15

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	75	23,72	9,84	5,78	206,55
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/122	50 (27,50/ 22,50)	0,32	4,02	1,73	44,42
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,47	20,98	67,86	586,23

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	140	26,21	14,72	22,59	327,71
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Švicži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
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)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,98	19,62	67,07	572,88

Direktorė
Gileta Naujokienė

3 savaitė
Antradienis

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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	140 (96,09/ 43,91)	12,63	10,07	31,40	266,80
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	40	0,94	4,05	2,72	51,09
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)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
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:			23,69	22,52	77,45	607,3
Iš viso su kefyru:			23,3	22,52	76,46	601,78

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
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	528	75	20,30	13,94	5,77	229,75
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	40	0,94	4,05	2,72	51,09
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)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			29,11	24,24	58,68	569,42
Iš viso su kefyru:			28,85	24,24	58,02	565,74

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	75	15,56	9,70	8,23	182,47
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	40	0,55	1,95	2,53	29,90
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	26,41	22,76	74,54	608,74

Direktorė
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	100	11,45	9,79	4,13	150,42
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	22,44	23,34	71,07	584,19

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
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	306/307	150 (75/75)	22,68	17,61	6,16	273,86
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,27	21,82	69,80	600,76

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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtos dešrelės (tausojantis)	526	88 (70/18)	5,77	19,97	5,08	223,11
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	14,68	24,26	69,64	555,69

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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	75	13,91	5,86	3,29	121,50
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
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:			27,93	19,24	84,87	624,36
Iš viso su kefyru:			27,54	19,24	83,88	618,84

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	100	1,75	2,35	10,35	69,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies kepinukai (tausojantis)	529	60	11,77	14,00	3,56	187,38
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			22,08	24,67	66,68	577,06
Iš viso su kefyru:			21,82	24,67	66,02	573,38

Direktorė
Gileta Naujokienė