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.

2024 09

Direktorė
Gileta Naujokienė

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)	0,97	3,24	8,91	68,69
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
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
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)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	31,29	17,19	84,78	618,94

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)	0,97	3,24	8,91	68,69
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:	25,43	17,41	90,41	620,18

1 savaitė
Antradienis

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
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	90	16,40	9,85	7,65	184,82
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
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:	31,26	21,83	76,36	627,10

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	130	3,64	2,84	13,84	95,50
Batono kubeliai	368	5	0,40	0,15	2,35	12,35
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	517	130 (85/22,50/ 22,50)	22,63	21,92	7,96	319,68
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
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
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
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	30,86	27,38	63,89	625,53

1 savaitė
Trečiadienis

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
Kiaulienos - daržovių maltinis (tausojantis)	845	100	19,33	12,58	6,13	215,06
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
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
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,75	20,64	69,45	590,65

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	100	18,66	14,70	17,22	275,83
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	50 (47,5/2,5)	0,78	2,58	2,40	35,94
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 citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	26,24	23,40	75,89	619,19

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,23	4,02	7,66	71,71
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	830	90	21,02	7,67	1,50	159,11
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
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
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:			34,30	24,78	65,83	623,54
Iš viso su kefyru:			33,91	24,78	64,84	618,02

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,23	4,02	7,66	71,71
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Traški vištienos filė (tausojantis)	832	80	19,53	2,86	15,63	166,32
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
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
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:			32,81	19,97	79,96	630,75
Iš viso su kefyru:			32,42	19,97	78,97	625,23

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	2,51	2,17	8,39	63,14
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
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, rukola (augalinis)	542	52	0,93	4,07	2,24	49,30
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:			28,32	24,34	72,11	620,86
Iš viso su kefyru:			27,93	24,34	71,12	615,34

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	3,77	3,25	12,59	94,72
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, rukola (augalinis)	542	52	0,93	4,07	2,24	49,30
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:			29,84	21,42	75,84	615,57
Iš viso su kefyru:			29,45	21,42	74,85	610,05

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

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

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	3,54	3,27	14,20	100,39
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
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	834	50	0,80	4,03	8,82	74,75
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
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:			18,21	23,41	85,62	625,96
Iš viso su kefyru:			17,82	23,41	84,63	620,44

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	3,54	3,27	14,20	100,39
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	849	90	24,56	9,29	2,28	191,01
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	834	50	0,80	4,03	8,82	74,75
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
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%)	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:			36,72	19,82	70,90	608,89
Iš viso su kefyru:			36,46	19,82	70,24	605,21

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 (augalinis) (tausojantis)	846	150	2,46	5,49	9,96	99,11
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	835	80	19,74	12,39	2,98	202,36
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
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
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	27,85	22,66	74,96	615,20

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	846	150	2,46	5,49	9,96	99,11
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Troškinys su vištiena ir avinžirniais (tausojantis)	836	150 (75/75)	26,95	9,83	19,89	275,86
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
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	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	33,05	19,95	77,82	623,17

2 savaitė

Ketvirtadienis

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
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
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
Žirneliai (augalinis)	679	30	1,20	0,00	4,50	22,80
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%)	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:			27,65	28,99	59,72	610,31
Iš viso su kefyru:			27,39	28,99	59,06	606,63

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
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova (tausojantis)	837	80	19,59	6,98	1,03	145,29
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
Žirneliai (augalinis)	679	52,50	2,10	0,00	7,88	39,90
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:			31,90	21,34	74,88	619,20
Iš viso su kefyru:			31,64	21,34	74,22	615,52

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)	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
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	32,33	30,49	54,23	620,60

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
Žuvies (lašiša) kukulis (tausojantis) *arba*	343/344	100	18,30	13,00	6,58	216,50
Žuvies (jūrinis ešerys) kukulis (tausojantis)	766	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
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
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 su Rp. Nr. 343/344:			31,01	26,3	62,54	610,83
Iš viso su Rp. Nr. 766:			31,01	17,57	62,54	532,26

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
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	839	85	20,59	10,58	8,47	211,45
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	838	50 (27,50/ 22,50)	1,40	3,68	6,41	64,33
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:	29,42	21,38	75,23	611,04

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
Lietiniai blynai su varške (9 %) ir uogų užpilu	841	150 (120/30)	15,09	14,61	45,59	374,17
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisių salotos	840	55	0,55	0,11	5,71	26,05
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	19,43	86,94	605,01

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	1,44	3,17	10,87	77,76
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, rukola (augalinis)	542	52	0,93	4,07	2,24	49,30
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:			23,80	22,56	77,70	609,05
Iš viso su kefyru:			23,41	22,56	76,71	603,53

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	1,44	3,17	10,87	77,76
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
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	542	52	0,93	4,07	2,24	49,30
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:			30,70	26,36	66,52	626,19
Iš viso su kefyru:			30,44	26,36	65,86	622,51

3 savaitė

Trečiadienis

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	4,17	3,27	15,71	108,97
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Paukštienos kukulis (tausojantis)	842	100	21,21	8,02	3,92	172,71
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
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	31,90	17,61	86,17	630,79

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	4,17	3,27	15,71	108,97
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
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
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
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	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	22,29	19,43	88,62	618,54

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
Jautienos - kiaulienos maltinis (tausojantis)	843	100	19,94	16,23	10,94	269,61
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
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)	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:	29,21	20,54	78,43	615,58

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

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	2,59	3,51	15,21	102,78
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:			27,90	19,23	84,61	623,14
Iš viso su kefyru:			27,51	19,23	83,62	617,62

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	1,73	2,34	10,17	68,69
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies (jūrinis ešerys) apkepas (tausojantis)	844	100	16,01	5,83	11,48	162,46
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
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
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)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
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:			28,64	19,99	79,91	614,19
Iš viso su kefyru:			28,25	19,99	78,92	608,67