

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-15 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

1 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šv. kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	7S	100	1,96	3,68	7,88	80,04
2	Natūralios šviežios morkos	Š	100	1,3	0,1	7,00	33,00
3	Burokėlių sriuba su pupelėmis	10Sr	100	2,27	4,37	12,50	93,37
4	Biri grikių košė	5G	50	1,28	2,34	13,83	78,34
5	Jautienos bifšteksas	6A	75	17,31	26,22	0,85	306,50
6	Vaisiai (obuolys)		150	0,60	0	22,60	69,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	25,85	36,96	74,92	703,65

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šv. Kopūstų salotos	7S	100	2,60	4,90	10,50	93,40
2	Šv. Pomidorai	11	100	0,60	0,00	4,20	19,00
3	Žirnių sriuba (augalinis)	10Sr	125/3	3,00	21,05	73,75	94,50
4	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	18A	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
5	Bulvių košė	3G	50	1,05	0,05	9,42	41,72
6	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
9	Plėšoma dešrelė „Pik-Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
			Iš viso:	38,13	48,75	128,26	766,51

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Žirnių sriuba	10Sr	125/3	3,95	21,05	73,75	94,50
2	Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	6S	100	1,04	2,00	4,11	56,30
3	Šviežios morkos, natūralios	Š	50	0,65	0,05	3,5	16,50
4	Varškės apkepas	21A	150/25	22,91	19,62	27,36	380,14
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,80	0,00	22,60	92,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Natūralus jogurtas		125	5,00	1,5	3,5	51,00
8	Juoda ruginė duona, pilno grūdo	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	35,48	44,47	145,08	733,84

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU

Direktorius Arūnas Aleksandravičius

2 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,10	56,30
2	Natūralūs burokėliai (augalinis)	Š	50	0,08	0	1,05	24,00
3	Agurkienė (augalinis)	5Sr	125/3	1,6	3,05	41,20	84,00
5	Paukštienos šnicelis	4A	100/30	15,82	28,15	7,17	363,55
	Biri ryžių košė (nešlifuoti)	4G	50	1,28	2,34	13,83	78,34
6	Vaisiai (kriaušė)		150	0,60	0,00	16,05	63,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Pilno grūdo ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	0,25	43,40
			Iš viso:	21,55	35,79	83,65	712,59

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	4S	50	1,10	8,45	4,35	97,05
2	Švieži pomidorai (augalinis)	9Š	50	0,03	0,00	2,1	9,50
3	Biri ryžių košė	4G	50	1,28	2,34	18,83	78,34
4	Kepta vištiena file	24A	100/30	25,00	31,86	7,77	415,74
6	Vaisiai (obuolys)		150	0,60	0,00	16,95	69,00
8	Duona ruginė	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
	Natūralus vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	29,14	42,90	60,26	713,03

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių agurkų salotos	3Š	100/20	12,80	6,10	3,22	72,80
2	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,12	56,72
3	Agurkienė	5Sr	125/3	1,6	3,05	41,20	84,00
4	Varškės kukulaičiai su jogurtine grietine (tausojantis)	25A	200/30	21,92	13,74	45,28	441,27
5	Vaisiai (kriaušė)		100	0,4	0	10,7	42,00
6	Natūralus vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	38,89	25,14	114,78	740,19

Isavaitė
Trečiadienis

TVIRTINU

Direktorius Arūnas Aleksandravičius.

3 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	4Sr	125,3	1,20	2,9	5,60	42,50
2	Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	11A	75/30	18,47	13,51	1,57	263,54
3	Biri ryžių košė	4G	100	6,06	5,48	33,26	202,88
4	Švieži pomidorai	11Č	50	0,30	0,00	2,10	9,50
5	Virtos pupelės	6G	100	4,00	0,00	4,3	32,00
6	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0,00	22,4	91,00
7	Sultys		200	0,00	0,00	8,00	64,00
8	Duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	32,66	22,14	87,49	748,82

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Marinuoti burokėliai	9S	100	1,7	1	2,7	38,00
2	Blanširuotos šparaginės pupelės (augalinis)	17G	100	2,9	0	2,3	21,00
3	Šviežių kopūstų sriuba	4Sr	250/5	2,40	5,80	11,20	85,00
4	Kepta žuvis lašiša natūrali	26A	100/15	22,48	25,18	4,56	332,64
5	Virtos bulvės	3G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
6	Vaisiai (bananas)		150	2,25	0,00	33,60	136,50
7	Natūralus vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	34,92	32,33	83,46	739,98

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Naminė mišrainė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1Š	150	4,4	19,50	19,10	293,20
2	Šv. kopūstų sriuba	4Sr	125/3	1,2	2,9	5,60	42,50
3	Varškės piršteliai su jogurtine grietine	30A	150/40	8,68	4,08	42,26	236,84
4	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0	22,4	91,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	16,91	26,73	99,62	706,94

Isavitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

4 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šv. Kopūstų salotos (augalinis)	7S	50	1,30	2,45	5,25	46,70
2	Burokėlių salotos su obuoliais	10S	100	1,24	3,08	7,82	64,00
3	Agurkienė	5Sr	125/3	1,6	3,05	41,20	84,00
4	Kiaulienos nugarinės kepsnys	23A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
5	Bulvių košė	1G	50	1,15	0,23	8,52	40,33
6	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0,00	22,4	91,00
7	Natūralus vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Plėšoma dešrelė Pik-Nik		20	0,18	0,06	2,15	86
9	Sultys apelsinų		200	0,00	0,00	8,00	64
			Iš viso:	23,44	26,57	100,50	723,29

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Burokėlių sriuba (augalinis)	6Sr	125/3	1,4	4,20	7,95	89,50
3	Pomidorai švieži	Š	50	0,6	0,00	4,2	19,00
3	Virtų bulvių cepelinai su mėsa	20A	225/60	18,53	13,29	47,80	378,69
4	Apelsinas		50	0,45	0,00	4,00	19,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Plėšoma dešrelė „Pik – Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
7	Ruginė juoda duona		25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	39,21	26,30	74,74	799,18

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Švieži pomidorai	G	100	0,6	0,00	4,2	19,00
2	Burokėlių sriuba	6Sr	125/3	1,4	4,20	7,95	89,50
3	Burokėlių salotos su obuoliais	10S	100	1,24	3,08	7,82	64,00
4	Kepti varškėčiai su jogurtine grietine	26A	150/30	25/13	20,86	30,08	406,97
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,80	0,00	22,60	92,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	30,30	28,39	82,91	714,87

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

5 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,11	56,31
2	Pomidorų salotos	8S	100	1,58	6,20	4,42	81,80
3	Pupelių troškiny su kalakutienu	2A	125/75	23,16	17,13	18,80	299,53
4	Plėšoma dešrelė Pik-Nik	G	20	0,18	0,06	2,15	86,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
7	Pilno grūdo ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	27,49	25,64	51,28	613,04

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pupelių sriuba (augalinis)	3Sr	250/5	4,60	6,40	19,20	153,00
2	Šv. kopūstų salotos (augalinis)	7S	100	2,60	4,90	10,50	93,40
3	Mišrainė su vištiena	2S	50	2,32	2,46	1,43	36,01
4	Bulvių plokštainis su grietine	22A	200/50	8,18	27,11	50,19	473,54
5	Vaisiai (apelsinas)		50	0,45	0,00	4,20	19,00
6	Natūralus vanduo		0,5	0	0	0	0
			Iš viso:	18,15	40,87	85,52	774,95

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Virti brokoliai su šparaginėmis pupelėmis (augalinis)	12S	100	12,8	6,10	3,22	72,80
2	Marinuoti burokėliai	9S	100	1,70	1,00	2,70	38,00
3	Virti varškėčiai su jogurtu	26A	200/30	27,52	22,22	53,72	523,68
4	Sultys		200	0,00	0,00	8,00	58,00
5	Vaisiai (apelsinas)		100	0,9	0,00	8,4	38,00
6	Ruginė juoda duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	44,05	29,57	86,30	773,88

2savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

6 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Bulvienė su perlinėmis kruopomis ir žirniais (augalinis)	Sr2	125/3	16,00	10,70	10,85	22,70
2	Kopūstų salotos	7S	100	2,60	4,90	10,50	93,40
3	Šv. pomidorų salotos	8S	100	1,58	6,20	4,42	81,80
4	Natūralus kiaulienos kotletas	5A	75/25	13,07	14,14	15,49	238,44
5	Biri grikių košė	5G	100	6,06	5,48	33,26	202,88
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Vaisiai (apelsinas)		100	0,9	0,00	8,4	38,00
8	Pilno grūdo juoda duona		25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	41,34	41,67	93,18	720,62

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos (augalinis)	6S	100	1,04	2	4,10	56,30
2	Pomidorų salotos	8S	100	1,58	6,20	4,42	81,80
3	Jautienos bistrogenas	15A	75/45	24,28	20,64	6,42	304,52
4	Bulvių košė su pienu	1G	50	1,15	3,40	8,52	40,30
5	Vaisiai (bananas)		200	3	0,00	44,80	182,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona		25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	32,18	32,49	78,76	708,32

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Bulvienė su perlinėmis kruopomis ir žirniais	Sr2	125/3	16,00	10,70	10,85	22,70
2	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,10	56,30
3	Natūralios morkos (augalinis)		50	0,65	0,05	3,50	16,50
4	Varškės spygliukai (tausojantis)	23A	200/30	24,48	30,78	42,74	546,40
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	8,00	46,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona		25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	43,70	43,78	79,69	731,30

2savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

7 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Burokėlių salotos su obuoliais	10S	100	1,52	9,60	8,08	126,42
2	Šv. agurkai	Š	100	0,8	0,00	3,00	15
3	Kalakutienos „pūkutis“	13A	75/15	16,07	18,34	10,47	268,53
4	Pilno grūdo visadaliai makaronai (augalinis)		100	10,4	0,09	0,75	33,20
5	Vaisiai (bananas)		200	3,00	0,00	44,80	182,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Ruginė pilno grūdo duona		25	1,13	0,25	10,50	43,40
8	Plėšoma dešrelė „Pik-Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
			Iš viso:	33,1	28,34	79,75	754,55

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šv. kopūstų sriuba (augalinis)	4Sr	125/3	1,20	2,90	5,60	42,50
2	Virti brokoliai su šparaginėmis pupelėmis	12S	100	12,8	6,10	3,22	72,80
3	Šv. pomidorai	11Š	100	0,60	0,00	4,20	19,00
4	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	11A	100/40	27,57	17,59	3,56	279,70
5	Biri ryžių košė	4G	100	6,06	5,48	33,26	202,88
6	Vaisiai (apelsinas)		200	1,80	0,00	16,80	76,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	51,16	32,32	77,14	736,28

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	S4	100	2,2	16,90	8,70	194,00
2	Varškės apkepas su kriaušėmis	A	180	23,93	16,77	24,19	343,41
3	Kopūstų sriuba	4Sr	125/3	1,20	2,90	5,60	42,50
4	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	28,86	36,82	60,05	669,37

2savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

8 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Natūralūs burokėliai (augalinis)	Š	50	1,7	0,00	1,05	24,00
2	Pekino kopūstų salotos (augalinis)	6S	100	1,04	2,00	4,10	56,30
3	Burokėlių sriuba	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,50
4	Balandėliai su kiauliena	12A	100/30	15,67	27,77	6,22	333,60
5	Virtos bulvės	3G	100	2,06	0	18,84	83,44
6	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0	22,4	91,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	24,50	34,22	70,82	721,24

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	S4	100	2,2	16,90	8,70	194,00
2	Šviežių kopūstų salotos	S7	100	2,60	4,90	10,50	93,40
3	Burokėlių sriuba (augalinis)	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,50
4	Mėsos-grikių troškinys (tausojantis)	20A	50/50	12,81	21,99	11,77	254,77
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	20,54	48,24	60,48	721,07

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	S4	100	2,2	16,90	8,70	194,00
2	Burokėlių sriuba	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,50
3	Lietiniai blynėliai su varške	A38	100/50	17,45	15,14	43,66	377,38
4	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
5	Sultys		200	0,00	0,00	8,00	64,00
			Iš viso:	21,45	36,24	79,61	704,37

2savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

9 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų ir žirnelių troškiny (augalinis)	G6	100	2,21	9,40	9,28	203,78
2	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,10	56,30
3	Maltas vištienos šnicelis	4A	75/20	16,14	21,11	5,77	379,47
4	Sorų kruopų košė	G	50	6,00	1,45	34,65	167,00
5	Vaisiai (apelsinas)		100	0,90	0,00	8,00	38,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	26,29	33,96	61,80	844,55

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos (augalinis)	6S	100	1,04	2,00	4,10	56,30
2	Agurkai švieži (augalinis)	Š	100	0,8	0,00	3,00	15,00
3	Mėsiška makaronų sriuba	1Sr	125/3	2,12	1,48	13,61	75,60
4	Plovas su paukštiena (kalakutiena)	10A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
5	Vaisiai (bananas)		100	1,50	0,00	22,40	91,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	36,15	25,55	82,18	702,25

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Mėsiška makaronų sriuba	1Sr	125/3	2,12	1,48	13,61	75,60
2	Morkų žirnelių troškiny	G6	100	2,21	9,40	9,28	203,78
3	Šv. Agurkai	Š	50	0,4	0,00	1,5	7,5
4	Varškės kukulaičiai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	25A	150/20	16,38	13,74	47,61	323,63
5	Vaisiai (bananas)		100	1,50	0,00	22,40	91,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	23,74	24,87	104,66	744,91

2savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

10 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pomidorai švieži	Š	100	0,6	0,00	4,2	19,00
2	Bulvių salotos su agurkais	Š	100	3,64	11,85	11,45	167,00
3	Garinta paukštienos krūtinėlė	9A	100/30	15,37	16,67	15,34	268,49
4	Vaisiai (bananas)		200	3,00	0,00	44,8	182,40
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	23,74	28,77	86,05	680,29

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Ryžių sriuba su bulvėmis	11Sr	125/3	1,62	2,32	14,42	86,86
2	Marinuoti burokėliai	9S	100	1,70	1,00	2,70	38,00
3	Morkų salotos su jogurtu	4S	50	1,10	8,45	14,35	97,05
4	Kepta žuvis, jūros lydeka	33A	75/5	15,23	18,10	3,09	234,78
5	Vaisiai (bananas)		150	2,25	0,00	33,6	136,50
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
8	Plėšoma dešrelė		20	0,18	0,06	2,15	86,00
			Iš viso:	23,21	30,18	80,57	722,59

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių kopūstų salotos	7S	100	2,60	4,90	10,50	93,40
2	Morkų salotos su jogurtu	4S	50	1,10	8,45	4,35	97,05
3	Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	7S	150	5,81	4,15	14,29	86,86
4	Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	26A	150/20	20,76	15,91	40,21	385,30
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	31,80	33,66	90,91	772,80

3savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

11 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos (augalinis)	6S	100	1,04	2,00	4,10	57,00
2	Marinuoti burokėliai	9S	100	1,70	1,00	2,7	38,00
3	Jautienos kotletas natūralaus	1A	75	13,68	34,67	14,15	365,8
4	Kukurūzų kruopos	G	50	4,15	0,6	37,50	162
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
6	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0,00	22,4	91,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	23,20	38,52	91,11	757,20

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pupelių sriuba (augalinis)	3Sr	125/3	2,30	3,20	9,60	76,00
2	Agurkai švieži	Š	100	0,8	0,00	3,00	15,00
3	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,11	56,31
4	Kiaulienos plovos tausojantis	10A	100/100	30,56	26,00	28,40	462,10
5	Vaisiai (obuolys)		200	0,80	0,00	22,60	92,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	36,63	31,45	77,97	744,81

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų žirnelių troškinys (augalinis)	14S	100	2,22	18,80	9,28	203,78
2	Marinuoti burokėliai	9S	100	1,70	1,00	2,70	38,00
3	Žuvies maltinukas	5A	75/20	15,52	12,40	3,94	187,61
4	Soros kruopų košė (augalinis)	G	50	6,00	1,45	34,65	167,00
5	Vaisiai (bananas)		100	1,50	0,00	22,40	91,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	28,07	33,90	83,23	730,79

3savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

12 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Švieži pomidorai	Š	100	0,60	0,00	8,4	19,00
2	Troškinti švieži kopūstai su kiauliena	A3	100/75	30,00	25,56	10,39	384,11
3	Virtos bulvės	3G	100	2,06	0,00	18,84	83,44
4	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Vaisiai (mandarinas)		100	0,4	0,00	4,3	19,40
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
7	Plėšoma dešrelė Pik-Nik		20	0,18	0,06	2,15	86,00
			Iš viso:	34,37	25,87	54,34	635,35

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių kopūstų salotos	7S	100	2,60	4,9	10,50	93,40
2	Natūralūs burokėliai (augalinis)	5Sr	100	1,8	0,00	1,05	48,00
3	Agurkienė (augalinis)	34A	125/3	1,6	3,05	46,2	79,50
4	Troškinta žuvis (tausojantis)	3G	75	14,99	9,40	2,70	279,54
5	Virtos bulvės		100	2,06	0,10	18,84	83,44
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Vaisiai (obuolys)		200	0,80	0,00	22,60	92,00
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,30
			Iš viso:	24,98	17,70	112,39	719,18

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Agurkienė	5Sr	125/3	1,6	3,05	46,2	79,50
2	Bulviniai blynai su varške	A27	200/50	12,84	16,25	55,16	412,43
3	Morkų ir žirnelių troškiny (augalinis)	14S	50	1,11	9,40	4,64	101,89
4	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0,00	22,40	91,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	18,18	28,95	138,66	728,22

3savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

13 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pieniška, perlinių kruopų sriuba	9Sr	125	2,95	3,40	9,95	75,00
2	Kiaulienos kotletas natūralus	5A	75/25	13,07	14,14	15,49	238,44
3	Šv. kopūstų salotos (augalinis)	7S	100	2,60	4,9	10,50	93,40
4	Pomidorų salotos	8S	100/20	1,58	6,20	4,42	81,80
5	Biri grikių košė	5G	100	6,06	5,48	33,26	202,88
6	Vaisiai (apelsinas)		100	0,8	0,00	8,6	38,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
8	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
			Iš viso:	28,19	34,37	92,48	772,92

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pieniška perlinių kruopų sriuba	9Sr	125	2,95	3,40	9,95	75,00
2	Jautienos guliašas	A18	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
3	Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	6S	100	1,04	2,00	4,11	56,31
4	Švieži agurkai	Š	100	0,08	0,00	3,00	15,00
5	Vaisiai (mandarinas)		100	0,8	0,00	8,6	38,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
8	Sultys		200	0,00	0,00	8,00	64,00
			Iš viso:	29,89	24,61	49,41	575,14

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos	6S	100	1,04	2,00	4,11	56,31
2	Šv. Natūralios morkos (augalinis)	Š	100	1,30	0,10	7,00	33,00
3	Varškės kukulaičiai su grietine (tausojantis)	25A	200/30	21,92	19,33	45,27	441,27
4	Vaisiai (bananas)		200	3,00	0,00	44,80	182,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Ruginė juoda pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	28,39	21,68	111,44	755,98

3savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

14 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Marinuoti burokėliai	9Š	100	1,70	1,00	2,70	38,00
2	Virtos šparaginės pupelės (augalinis)	Š	100	4,00	0,00	4,3	32,00
3	Burokėlių sriuba	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,60
4	Suktinukas su vištienos įdaru	A20	75/20	22,23	34,55	6,00	403,65
5	Biri ryžių košė	4G	100	2,56	4,68	27,66	156,68
6	Vaisiai (mandarinas)		100	0,80	0,00	8,6	38,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	32,69	44,43	57,21	757,93

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Virti žiediniai kopūstai (augalinis)	Š	100	2,5	0,00	4,9	29,00
2	Švieži pomidorai	8S	100	0,60	0,00	4,20	19,00
3	Maltas kalakutienos Šnicelis	A4	75/20	13,33	22,77	5,37	277,40
4	Virtos sorų kruopos	G	100	12,00	2,9	69,30	334,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (obuolys)		100	0,4	0,00	11,3	46,00
7	Ruginė juoda pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	29,96	25,92	105,57	748,80

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Naminė mišrainė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S	75	2,20	9,75	29,55	146,6
2	Lašišos kepsnys (garintas, tausojantis)	A25	100/15	22,48	25,18	4,59	332,64
3	Biri ryžių košė	4G	100	8,56	4,68	27,66	156,68
4	Vaisiai (obuolys)		100	0,4	0,00	11,3	46,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	34,77	39,86	83,60	725,32

3savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

15 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių kopūstų salotos	7S	100	2,60	4,90	10,50	93,40
2	Švieži agurkai	Š	60	0,6	0,00	2,05	10,00
3	Žirnių sriuba	10Sr	125/2,5	3,95	21,05	73,75	94,50
4	Lietiniai blynėliai su vištiena	A30	100/50	20,73	20,14	38,19	410,91
5	Vaisiai (kriaušė)		200	0,8	0,00	10,7	84,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	29,81	46,34	145,69	736,21

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	4S	50	1,10	8,45	4,35	97,50
2	Švieži agurkai	Š	60	1,10	0,00	2,05	10,00
3	Žirnių sriuba (augalinis)	10Sr	125/25	14,78	23,36	73,75	94,50
4	Žuvies maltinis	5A	75/20	15,52	12,40	3,94	187,61
5	Biri ryžių košė	4G	100	8,56	4,68	27,66	156,68
6	Natūralus vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Vaisiai (kriaušė)		150	0,60	0,00	16,05	63,00
			Iš viso:	41,66	56,93	127,80	609,29

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Žirnių sriuba	10Sr	125/3	3,95	21,05	73,75	94,50
2	Morkų salotos	4S	100	1,10	8,45	4,35	97,05
3	Varškės spygliukai su grietine (tausojantis)	23A	150/50	18,5	16,04	32,22	348,23
4	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Vaisiai		100	2,25	0,00	33,6	136,50
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,50	43,40
			Iš viso:	26,93	45,79	154,42	719,68