

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)

6-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

Isavaitė
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	Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	7S	50	0,98	1,84	3,94	40,02
2	Agurkai švieži	Š	50	0,4	0,00	1,05	7,5
3	Jautienos bifšteksas	6A	75	17,31	26,22	0,85	306,50
4	Burokėlių sriuba su pupelėmis	1Sr	100	2,27	4,37	12,50	93,37
5	Biri grikių košė	5G	50	1,28	2,34	13,83	78,34
6	Vaisiai		100	0,90	0,00	0,00	0,00
8	Natūralus vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	23,14	34,77	40,62	563,73

(2VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Švieži pomidorai (augalinis)	11	100	0,60	0,00	4,20	19,00
2	Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	7S	50	0,98	1,84	3,94	40,02
3	Žirnių sriuba (augalinis)	10sr	125	3,90	21,05	73,75	94,50
4	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	18A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
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	Duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	29,94	40,02	117,88	541,51

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	6S	100	1,04	2	4,11	56,31
2	Morkos natūralios, šviežios	Š	50	0,65	0,05	3,5	16,50
3	Žirnių sriuba	10sr	125/3	3,95	21,05	73,75	94,50
4	Varškės apkepas	21A	100/ 15	15,31	13,58	18,30	258,31
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
7	Pilno grūdo ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	22,98	36,93	117,92	507,02

Isavitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

2 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	Natūralūs burokėliai (augalinis)	Š	50	0,08	0,00	0,05	24,00
3	Maltas paukštienos kotletas	4A	75	15,82	21,11	5,37	272,66
4	Biri ryžių košė (nešlifuočių ryžių)		50	0,00	0,00	0,00	78,34
5	Natūralus vanduo, mineralinis		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Jogurtas natūralus be pridėtinio cukraus		125	5,00	0,50	3,50	54,00
7	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
			Iš viso:	22,34	23,61	24,32	531,30

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos su jogurtine grietine	11šp.	50	1,10	8,45	14,45	97,05
2	Švieži pomidorai	9Š	50	0,3	0,00	2,1	9,50
3	Biri ryžių košė	G4	75	0,00	0,00	2,38	80,34
4	Kepta vištienos krūtinėlė	24A	75/20	18,39	10,85	5,38	191,64
5	Plėšoma dešrelė „Pik-nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
6	Natūralus vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
			Iš viso:	20,37	19,36	37,76	510,53

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių agurkų salotos	3S	100/20	12,80	6,10	3,22	72,80
2	Pekino kopūstų salotos	6S	50	0,52	1,00	2,06	28,15
3	Agurkienė (augalinis)	5Sr	125/3	1,60	3,05	41,20	84,00
4	Varškės kukulaičiai su jogurto grietine (tausojantis)	25A	100/15	10,96	9,66	22,64	220,64
5	Duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
6	Vaisiai (mandarinai)		100	0,8	0,00	8,6	38,00
7	Bananas		100	0,75	0,00	11,20	45,50
			Iš viso:	28,56	20,06	99,18	532,49

Isavaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

3 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šv. Kopūstų sriuba (pertrinta)	4Sr	125/3	1,20	2,9	5,60	42,50
2	Troškinta kalakutiena su daržovėmis	11A	75/30	18,47	13,51	1,57	263,54
3	Švieži pomidorai	11Š	50	0,30	0,00	2,10	9,50
4	Virtos pupelės	6G	100	4,00	0,00	4,3	32
5	Plėšoma dešrelė „Pik-Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86
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
8	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	25,68	16,72	37,28	522,94

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Marinuoti burokėliai	9S	100	1,70	1,00	2,7	38,00
2	Blanširuotos šparaginės pupelės (augalinis)	7G	100	2,9	0	2,3	21
3	Šv. Kopūstų sriuba	4Sr	125/3	1,20	2,9	5,60	42,50
4	Kepta lašiša (natūrali)	6A	75/20	18,91	9,40	2,79	156,20
5	Virtos bulvės	3G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
6	Vaisiai (bananas)		100	1,5	0	22,4	91,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	29,40	13,65	64,89	475,54

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šv. kopūstų sriuba (augalinis)	4Sr	125/3	1,20	2,9	5,60	42,50
2	Naminė mišrainė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1Š	75	2,2	9,75	9,55	146,50
3	Natūralios morkos		50	0,65	0,05	3,50	16,50
4	Varškės piršteliai su jogurto grietine (tausojantis)	30A	150/40	8,68	4,08	42,26	236,84
5	Vaisiai (apelsinas)		100	0,90	0,00	8,00	38,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	14,76	17,03	79,17	523,74

Is savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

4 DIENA
(1 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių kopūstų salotos	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	Kiaulienos kepsnys (nugarinė)	23A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
4	Bulvių košė	1G	50	1,15	0,23	8,52	40,33
5	Sultys apelsinų		0,00	0,00	0,00	8,00	64,00
6	Vaisiai (bananas)		100	1,50	0,00	22,40	91,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	21,66	23,46	57,15	553,29

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Burokėlių sriuba	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,500
2	Kopūstų salotos (augalinis)	7S	50	1,3	2,45	5,25	46,70
3	Pomidorai švieži (augalinis)	G	100	0,6	0,00	4,2	19,00
4	Virtų bulvių cepelinai su mėsa	20A	150/40	12,37	8,86	31,87	252,46
5	Apelsinas		50	0,45	0,00	4,00	19,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	22,89	16,65	61,69	546,24

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Burokėlių sriuba (augalinis)	5Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,50
2	Burokėlių salotos su obuoliais	10S	100	1,24	3,08	7,82	64
3	Kepti varškėčiai su jogurtine grietine	26A	100/15	17,00	16,91	30,29	320,36
4	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	20,04	24,19	57,36	529,86

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

5 DIENA
(1VARIANTAS)

	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	4,11	56,31
2	Pomidorų salotos	8S	50	0,79	3,10	2,21	40,90
3	Pupelių troškiny su kiauliena	2A	125/75	23,16	17,13	18,80	299,53
4	Perlinių kruopų košė	G	150	5,54	1,96	33,48	165,90
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
6	Tamsi ruginė duona		25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	32,06	24,44	80,16	652,04

(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	125/3	2,30	3,20	9,60	76,50
2	Šv. kopūstų salotos	7S	50	1,30	2,45	5,25	46,70
3	Mišrainė su vištiena	2S	100	4,64	4,93	2,85	72,01
4	Bulvių plokštainis su grietine	22A	150/40	6,19	21,08	37,72	362,48
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	14,43	31,66	55,420	557,690

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Virto brokoliai su šparaginės pupelėmis (augalinis)	12S	100	12,8	6,10	3,22	72,80
2	Marinuoti burokėliai (augalinis)	9S	100	1,70	1	2,70	38,00
3	Virti varškėčiai su jogurto grietine (tausojantis)	26A	100/15	13,76	11,11	26,86	261,84
4	Sultys		200	0,00	0,00	8,00	58,00
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
6	Ruginė juoda pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	29,79	18,46	62,34	520,04

2 savaitė
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	Natūralus kiaulienos kotletas	5A	75/25	13,07	14,14	15,49	238,44
3	Biri grikių kruopų košė	5G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
4	Kopūstų salotos	7S	50	1,30	2,45	5,25	46,70
5	Šv. pomidorų salotos	8S	100	1,58	6,20	4,42	81,80
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Vaisiai (apelsinas)		100	0,9	0,00	8,40	38,00
			Iš viso	35,88	36,23	61,04	529,08

(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	Šv. pomidorų salotos (augalinis)	8S	50	0,79	3,10	2,21	40,90
3	Jautienos befstrogenas (tausojantis)	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 (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Ruginė pilno grūdo duona		25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	28,79	29,39	42,81	531,42

(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	Sr2	125/3	16,00	10,70	10,85	22,70
2	Varškės spygliukai	23A	100/15	12,24	15,39	21,37	273,20
3	Pekino kopūsto salotos	6S	100	1,04	2,00	4,10	56,30
4	Natūralios morkos		50	0,65	0,05	3,50	16,50
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (bananas)		100	1,50	0,00	22,40	91,00
7	Duona ruginė juoda	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	32,56	28,39	72,48	503,10

2 savaitė
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	Paukštiesos pūkutis iš kalakutienos	13A	75/15	16,07	18,34	10,47	268,53
4	Pilno grūdo makaronai		100	10,4	0,09	0,75	33,20
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (kriaušė)		100	0,40	0,00	10,70	42,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	30,95	28,28	43,26	528,55

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Šviežių kopūstų sriuba	4Sr	125/3	1,20	2,90	5,60	42,50
2	Virti brokoliai su šparaginėmis pupelėmis (augalinis)	12S	100	12,8	6,10	3,22	72,80
3	Šv. Pomidorai (augalinis)	11Š	50	0,30	0,00	2,10	9,50
4	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	11A	75/30	18,47	13,51	1,57	263,54
5	Biri ryžių košė	4G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
6	Vaisiai (apelsinas)		100	0,90	0,00	8,40	38,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	36,70	25,25	37,52	527,78

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	S4	50	1,1	8,45	4,35	97,00
2	Kopūstų sriuba (augalinis)	4Sr	125/3	1,20	2,90	5,60	42,50
3	Varškės apkepas su kriaušėmis	A33	150	19,95	13,98	20,17	286,27
4	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	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	10,26	43,40
			Iš viso:	23,78	25,58	51,68	515,17

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorius Arūnas Aleksandravičius

8 DIENA
(1VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Natūralus burokėliai (augalinis)	Š	50	1,7		1,05	24,00
2	Pekino kopūstų salotos (augalinis)	6S	50	0,52	1,00	2,05	28,15
3	Balandėliai su kiauliena	12A	100/30	15,67	27,77	6,22	333,60
4	Virtos bulvės	3G	50	1,03	0,05	9,42	41,72
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Natūralus jogurtas 1,5%		125	5,00	1,5	3,5	51,00
7	Vaisiai (apelsinas)		100	0,90	8,40	8,40	38,00
			Iš viso:	24,82	38,72	30,64	516,47

(2VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	S4	50	1,1	8,45	4,35	97,00
2	Kopūstų salotos	S7	50	1,30	2,45	5,25	46,70
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	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (mandarinai)		50	0,4	0,00	4,3	19,00
7	Duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	18,14	37,34	43,88	550,37

(3VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Morkų salotos	S4	50	1,1	8,45	4,35	97,00
2	Burokėlių sriuba	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,50
3	Lietiniai blynėliai su varške	38A	100/50/ 15	17,45	15,14	43,66	377,38
4	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Vaisiai (mandarinas)		50	0,4	0,00	4,3	19,00
			Iš viso:	20,35	27,79	60,26	582,88

2 savaitė
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	Maltos vištienos šnicelis	4A	50	10,55	14,07	13,58	181,78
3	Pekino kopūstų salotos	6S	50	0,52	1,00	2,05	28,15
4	Plėšoma dešrelė „Pik-Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (apelsinas)		50	0,4	0,00	4,3	19,00
			Iš viso:	13,86	24,53	31,36	518,71

(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	50	0,52	1,00	2,05	28,15
2	Agurkai švieži (augalinis)	Š	50	0,4	0,00	1,5	7,5
3	Mėsiška makaronų sriuba	1Sr	125	2,12	1,48	13,61	75,60
4	Plovas su paukštiena	10A	50/50	14,78	10,91	14,41	210,47
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
7	Natūralus jogurtas		125	5,00	1,5	3,5	51,00
8	Ruginė juoda duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	24,35	15,14	56,63	462,12

(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 ir žirnelių troškiny	G6	100	2,21	9,40	9,28	203,78
3	Varškės kukulaičiai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	25A	100/15	10,96	9,66	22,64	220,64
4	Vaisiai (obuolys)		50	0,20	0,00	5,65	23,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	15,49	20,54	51,18	523,02

2 savaitė
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	Švieži pomidorai (augalinis)	9S	100	0,6	0,00	4,2	19,50
2	Morkų salotos	4S	50	1,10	8,45	4,35	97,05
3	Garinta paukštienos file	9A	100/30	15,37	16,67	15,34	268,40
4	Biri ryžių košė	4G	50	1,28	2,34	13,83	78,34
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
7	Tamsi ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	19,18	27,71	59,28	552,19

(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	Kepta žuvis jūros lydeka	33A	75/5	15,23	18,10	3,09	234,78
4	Virtos bulvės	3G	50	1,03	0,05	9,42	41,72
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Juoda ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	21,11	21,72	51,19	490,76

(3 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	2,60	4,90	10,50	93,40
2	Morkų salotos su jogurtu	4Š	50	1,10	8,45	4,35	97,05
3	Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	7S	150	5,81	4,15	14,29	107,65
4	Virti varškėčiai su grietine	26A	150/20	20,76	15,91	40,21	385,30
5	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	30,67	33,41	80,65	729,40

3 savaitė
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	6S	50	0,52	1,00	2,05	28,15
2	Marinuoti burokėliai	9S	50	0,85	0,50	1,35	19,00
3	Jautienos kotletas	1A	75	13,68	34,67	14,15	365,81
4	Biri grikių košė	5G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (apelsinas)		50	0,45	0,00	4,20	19,00
	Iš viso:			18,53	38,91	38,38	533,40

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pupelių sriuba	3Sv	125/3	2,30	3,20	9,60	76,00
2	Pekino kopūstų salotos (augalinis)	6S	100	1,04	2,00	4,11	56,31
3	Šv. agurkai (augalinis)	Š	50	0,4	0,00	1,50	7,50
4	Kiaulienos plovos (tausojantis)	10A	50/50	15,28	13,00	14,20	231,05
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Jogurtas natūralus		125	5,00	1,5	3,5	51,00
7	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	1,25	10,26	43,40
8	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Iš viso:			25,55	20,95	54,47	511,26

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Pupelių sriuba (augalinis)	3Sv	125/3	2,30	3,20	9,60	76
2	Marinuoti burokėliai	9S	50	0,85	0,50	1,35	19
3	Virtų bulvių cipelinais su varške	224A	150/40	8,60	4,65	35,47	215,18
4	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Vaisiai (bananas)		100	1,50	0,00	22,40	91,00
6	Ruginė juoda duona	Š	2,5	1,13	0,25	10,26	43,40
7	Plėšoma dešrelė „Pik-Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
	Iš viso:			14,56	8,66	81,23	530,58

3 savaitė
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 (augalinis)	Š	100	0,6	0,00	8,4	19,00
2	Troškinti kopūstai su kiauliena		100/75	30,00	25,56	10,30	384,11
3	Virtos soros kruopos	G3	50	6,00	1,45	34,65	167,00
4	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Vaisiai (apelsinas)		100	0,90	0,00	8,40	38,00
6	Juoda ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
	Jogurtas natūralus		Iš viso:	38,63	27,26	72,01	651,51

(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	50	1,30	2,45	5,25	46,70
2	Natūralūs burokėliai		50	0,9	0,00	1,05	24,00
3	Agurkienė	5Sr	125/3	1,6	3,05	46,2	79,50
4	Troškinta žuvis (tausojantis)	34A	75	14,99	9,40	2,70	279,54
5	Virtos bulvės	3G	50	1,03	0,05	9,42	41,72
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Vaisiai (obuolys)		50	0,20	0,00	5,65	23,00
8	Juoda ruginė duona	Š	25	1,13	0,25	10,26	43,40
			Iš viso:	21,15	15,20	80,53	537,86

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Agurkienė (augalinis)	5Sr	125/3	1,6	3,05	46,2	79,50
2	Bulviniai blynai su varške	A27	100/30	6,42	8,12	27,58	206,21
3	Morkų ir žirnelių troškinys (augalinis)	14S	50	1,11	9,40	4,64	101,89
4	Vaisiai (obuolys)		100	0,40	0,00	11,30	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	10,26	43,40
7	Natūralus jogurtas		125	5,00	1,5	3,5	51,00
			Iš viso:	15,66	22,32	103,48	528,80

3 savaitė
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	Biri grikių košė (veganinis)	5G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
4	Šviežių kopūstų salotos	7S	50	1,30	2,45	5,25	46,70
5	Švieži pomidorai	8S	50	0,79	3,10	2,21	40,90
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Vaisiai (kriaušė)		100	0,40	0,00	10,70	42,00
			Iš viso:	21,54	25,83	60,23	544,48

(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	50/50	23,89	18,96	5,25	283,43
3	Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	6S	100	1,04	200	4,11	56,31
4	Agurkai švieži (augalinis)	Š	50	0,04	0,00	1,50	7,50
5	Vaisiai (kriaušė)		100	0,40	0,00	10,70	42,00
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
7	Ruginė juoda duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
			Iš viso:	29,45	25,11	41,77	507,64

(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	Šviežios morkos natūralios (augalinis)	Š	50	0,65	0,05	3,50	16,50
3	Varškės kukulaičiai su liesa grietine (tausojuantis)	25A	100/15	10,96	9,66	22,64	220,64
4	Vaisiai (obuolys)		200	0,80	0,00	22,60	92,00
5	Pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
6	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Plėšoma dešrelė „Pik-Nik“		20	0,18	0,06	2,15	86,00
			Iš viso:	14,76	12,52	65,26	514,85

3 savaitė
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
3	Burokėlių sriuba (augalinis)	6Sr	125/3	1,40	4,20	7,95	89,50
4	Suktinukas su vištienos įdaru	A20	50/15	17,23	11,43	3,74	162,29
5	Biri ryžių košė	4G	50	4,28	2,34	13,83	78,34
6	Vaisiai (obuolys)		150	0,60	0,00	16,95	69,00
7	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0	0	0	0
8	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
			Iš viso:	30,34	19,72	59,73	512,53

(2 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Virtos šparaginės pupelės	Š	100	4,00	0,00	4,3	32
2	Šviežių pomidorų salotos	8Š	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 bulvės	3G	50	1,03	0,05	0,42	41,72
5	Sultys		200	0,00	0,00	8,00	64,00
6	Natūralus jogurtas		125	5,00	1,5	3,5	51,00
7	Duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
			Iš viso:	25,09	25,07	36,05	528,52

(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	146,60
2	Lašišos kepsnys garintas	A25	100/15	22,48	25,18	4,59	332,64
3	Biri ryžių košė	4G	50	4,28	2,34	13,83	78,34
4	Vaisiai (apelsinas)		50	0,20	0,00	5,65	23,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			Iš viso:	23,16	25,66	53,62	580,58

3 savaitė
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	Šv. kopūstų salotos (augalinis)	7S	100	2,60	4,90	10,50	93,40
2	Žirnių sriuba	10Sr	125	3,95	21,05	73,75	94,50
3	Lietiniai blynėliai su vištiena	A30	100/50	20,73	20,14	38,19	410,91
4	Vaisiai (apelsinas)		50	0,45	0,00	4,20	19,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Ruginė pilno grūdo duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
			Iš viso:	28,56	46,84	136,90	661,21

(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	Marinuoti burokėliai (augalinis)	9S	50	0,85	0,50	1,35	19,00
3	Žuvies maltinis	5A	75/20	15,52	12,40	3,94	187,61
4	Biri ryžių košė	4G	50	4,28	2,34	13,83	78,34
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Vaisiai (kriaušė)		150	0,60	0,00	16,05	63,00
7	Tamsi ruginė duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
			Iš viso:	23,48	24,44	49,78	488,85

(3 VARIANTAS)

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1	Žirnių sriuba (augalinis)	10Sr	125	3,95	21,05	73,75	94,50
2	Morkų salotos	4S	100	1,10	8,45	4,35	97,05
3	Varškės spygliukai (tausojantis)	23A	100/15	12,24	15,30	21,37	273,20
4	Vaisiai (apelsinas)		100	0,90	0,00	8,40	38,00
5	Natūralus mineralinis vanduo		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Duona	Š	25	1,13	0,75	10,26	43,40
			Iš viso:	19,32	45,55	118,13	546,15