Viešoji įstaiga Vilniaus krikščionių gimnazija

Įstaigos kodas 191709877
Bitėnų g. 2C, 06202 Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių amžiaus grupė

Tvirtinu:

Valgiaraštį parengė: VšĮ „Tikra mityba“ Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	200	24,6	23,4	1,4	315
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	126
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vaisiai		150	0,6	0,0	14,9	61
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,6**	**24,3**	**45,9**	**520**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Trinta moliūgų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	44	150	1,4	2,3	11,0	70
Skrebučiai (T), (A)	Se-Gr24	30	2,7	3,9	14,1	102
Varškės apkepas be razinų (Tausojantis)	12.1	250	33,2	22,7	39,0	493
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	60	0,4	0,2	10,6	46
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**38,9**	**29,4**	**78,9**	**735**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Trinta moliūgų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	44	150	1,4	2,3	11,0	70
Skrebučiai (T), (A)	Se-Gr24	30	2,7	3,9	14,1	102
Keptuvėje kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis	Se-P15.1	90/30	24,5	8,2	3,2	184
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	150	9,3	1,8	50,4	255
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	110	1,0	10,4	8,7	132
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**38,9**	**26,6**	**87,4**	**743**

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Varškė su kefyru ir uogomis	1	116/84	20,8	12,0	9,3	229
Batonas viso grūdo		50	4,5	1,5	23,6	125
Sviestas 82%		5	0,0	4,1	0,0	37
Fermentinis sūris 45%		20	5,0	5,1	0,0	66
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		150	0,6	0,0	14,9	61
		Iš viso:	**30,9**	**22,7**	**47,8**	**518**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Žirnių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	3	150	5,9	4,6	17,0	133
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su porais ir morkomis (tausojantis)	K023.3	65/27/38	28,4	11,5	4,8	236
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	6	125	1,6	6,5	6,9	92
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**40,0**	**26,3**	**59,3**	**634**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Žirnių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	3	150	5,9	4,6	17,0	133
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškės ir cukinijų virtinukai (T)	Se-V11.2	142/38	22,1	12,2	6,0	222
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	110	1,0	10,4	8,7	132
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**31,7**	**28,5**	**43,9**	**558**

I savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su obuoliais (T)	Se-Kr49	156/24	8,4	11,0	38,5	288
Moliūgų sėklos		10	3,0	4,9	1,1	61
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
		Iš viso:	**17,0**	**20,0**	**63,0**	**502**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Burokėlių sriuba su pupelėmis (Tausojantis) (Augalinis)	21.1	150	2,9	5,6	22,0	150
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	120	28,9	17,6	0,4	275
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir grietine (30 %)	Se-S34	120	1,6	5,8	3,9	74
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**39,8**	**30,5**	**64,5**	**691**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Burokėlių sriuba su pupelėmis (Tausojantis) (Augalinis)	21.1	150	2,9	5,6	22,0	150
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepti varškėčiai su obuoliais	Se-V16.1	230/20	42,8	37,9	63,3	766
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Trintos sezoninės uogos (T), (A) arba uogienė	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	23
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	100	1,9	2,0	6,0	65
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**50,2**	**46,7**	**108,4**	**1070**

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Naminis omletas (Tausojantis)	43	140	11,2	16,7	11,2	240
Duona penkiagrūdė		50	5,0	3,5	24,4	148
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		120	0,5	0,0	11,9	49
		Iš viso:	**17,6**	**20,4**	**50,7**	**455**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	15	150	1,0	4,6	7,2	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Konvekcinėje krosnyje kepti česnakiniai lašišos kepsneliai (T)	Se-Ž6	80	19,2	14,5	0,7	210
Virti plikyti ryžiai (T), (A)	Se-Gr6.1	120	4,5	0,2	39,2	176
Burokėlių, agurkų, pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (Augalinis)	53	110	1,3	11,2	6,4	131
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**27,4**	**30,8**	**64,0**	**641**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	15	150	1,0	4,6	7,2	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kefyro sklindžiai	M011	250	18,0	19,0	83,3	572
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
Uogienė		30	0,1	0,0	18,0	74
Pjaustyti pomidorai (A)	Se-D19	60	0,6	0,1	2,5	13
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	60	0,5	0,1	1,4	9
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**22,9**	**25,1**	**124,6**	**813**

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	61	220	9,3	4,2	70,0	355
Sviestas 82%		5	0,0	4,1	0,0	37
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	112
Nesaldinta žolelių arbata	2	150	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		130	0,5	0,0	12,9	54
		Iš viso:	**16,6**	**13,3**	**92,7**	**558**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti "Žemaičių" blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	190/60	22,0	21,8	43,8	459
Grietinė 30%		50	1,7	1,3	2,1	26
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos (A)	Se-S7.1	125	1,4	3,5	10,5	79
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,2	0,2	7,7	38
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**33,0**	**28,2**	**104,7**	**803**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių kotletas su varške	60A	250	19,5	26,3	62,4	519
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,2	0,2	7,7	38
Žiedinio kopūsto salotos su saldžiosiomis paprikomis, pomidorais ir linų sėmenų aliejumi (Augalinis)	30	110	1,9	11,3	4,8	129

2 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška grikių kruopų košė (Tausojantis)	32	200	9,7	4,1	39,6	234
Ryžių trapučiai		50	4,1	1,4	40,8	192
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		130	0,5	0,0	12,9	54
		Iš viso:	14,3	5,5	93,2	479

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	110	26,0	19,6	0,8	283
Virti plikyti ryžiai (T), (A)	Se-Gr6.1	140	5,3	0,2	45,7	206
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, moliūgų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003.3	125	3,0	4,2	14,9	109
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	35,6	25,3	72,6	660

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	143/57	27,9	14,2	46,8	427
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,1	0,2	3,8	22
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	33,0	17,1	74,1	582

2 savaitė Antradienis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	Kr006	200	8,5	5,0	46,9	267
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 %) ir virta dešra a. r. (tausojantis)	U025.2	43/7/20	5,2	9,5	23,0	199
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		130	0,5	0,0	12,9	54
		Iš viso:	**14,3**	**14,6**	**82,7**	**519**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	130	29,5	6,4	7,5	206
Virti žalieji lęšiai (T), (A)	Se-Gr17	130	21,4	1,7	40,0	260
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001.1	130	1,8	5,2	7,7	85
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**56,0**	**15,2**	**78,9**	**676**

2
3
4 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo **maistinė vertė, g**			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Keptuvėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.6	130	21,3	21,3	28,2	390
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	23
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	40	0,8	1,5	2,4	26
Šviežių morkų lazdelės (A)	Se-D27	70	0,7	0,1	6,1	28
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**27,7**	**26,0**	**67,3**	**614**

2 savaitė - Trečiadienis

(sryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Orkaitėje keptas plaktas kiaušinis (tausojantis)	Ki006	140	12,4	15,7	6,2	216
Duona penkiagrūdė		60	6,0	4,1	29,1	178
Konservuotos pupelės		60	2,9	0,2	12,3	63
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0,5	0,1	1,9	11
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	22,3	20,2	59,5	509

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	106/54	20,8	10,1	31,7	301
Pomidorų padažas		50	0,9	0,1	11,5	51
Marinuoti agurkai		50	0,3	0,1	1,8	8
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (Augalinis)	6	60	0,8	3,1	3,3	44
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	27,1	15,5	81,5	574

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Keptuvėje kepta menkės filė	Se-Ž3.1	100	24,7	7,6	0,5	169
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	130	5,5	1,3	30,0	154
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (Augalinis)	6	115	1,5	6,0	6,4	85
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	35,9	17,1	70,0	577

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška keturių grūdų dribsnių košė (Tausojantis)	26	180	7,4	10,1	33,3	253
Varškės 7,5% sūrelis su vanile		70	9,1	5,3	10,7	126
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		130	0,5	0,0	12,9	54
		Iš viso:	17,0	15,3	56,9	433

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Šaltibarščiai	Sr022	150	5,0	5,39	11,73	115
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (T)	Se-P15	90/10	20,4	6,8	2,7	154
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	110	6,8	1,4	36,9	187
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,1	0,2	3,8	22
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	35,4	14,19	70,93	553

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Šaltibarščiai	Sr022	150	5,0	5,39	11,73	115
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	126
Bulviniai piršteliai su varške (tausojantis)	D026	155/45	10,5	5,4	56,7	317
Natūralus jogurtas 2,5%		60	2,0	1,5	2,5	32
Šviežių morkų lazdelės (A)	Se-D27	170	1,7	0,3	14,8	69
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	35,4	14,19	70,93	553

2- a savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška rudųjų ryžių košė (T)	Se-Kr1	150	6,8	7,2	49,3	290
Viso grūdo juoda duona		40	3,4	0,8	15,2	82
Sviestas 82% (košei)		5	0,0	4,1	0,0	37
Sūris 45% fermentinis		20	5,0	5,1	0,0	66
Pomidorai		60	0,6	0,1	2,5	13
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
		Iš viso:	16,3	17,3	76,9	529

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Grietinė 30 %		40	0,5	12,0	1,2	117
Morkų lazdelės	D000	120	1,0	0,2	10,4	49
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	24,1	22,3	76,5	609

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Avinžirnių troškinys su daržovėmis (pomidorais, paprikomis, morkomis) (T), (A)	Se-D6	196/84	16,2	10,5	37,4	309
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	105	1,0	9,9	8,3	126
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
		Iš viso:	20,3	22,5	73,1	576

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	140	17,2	16,4	1,0	220
Žirneliai (konservuoti)		100	4,9	0,2	15,8	85
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	126
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		120	0,5	0,0	11,9	49
		Iš viso:	26,1	17,3	55,0	480

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	120	25,0	10,7	6,0	220
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	130	5,7	1,4	31,5	162
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ((T), (A)	Se-D18	135	1,1	12,6	4,0	134
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	34,8	26,6	73,6	674

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	200	27,3	14,1	43,6	410
Grietinė 15%		50	1,5	7,5	1,4	79
Švieži vyšniniai pomidoriukai (A)	Se-D22	125	1,0	0,4	4,4	25
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	31,1	23,3	60,6	576

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	61	200	8,4	3,8	63,8	323
Uogos (šviežios arba šaldytos)		15	0,2	0,1	1,8	9
Sviestas 82% (košei)		5	0,0	4,1	0,0	37
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)		50	1,2	2,7	7,8	61
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
		Iš viso:	**10,2**	**10,7**	**83,4**	**471**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	120	16,0	15,9	11,9	254
Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.2	160	8,7	1,0	49,8	243
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	25
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**28,7**	**20**	**85,10**	**626**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	SK0182	110	20,87	13,99	7,85	241
Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.2	160	8,7	1,0	49,8	243
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	75/75	1,4	0,3	4,8	27
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**32,67**	**17,10**	**81,45**	**614**

3 savaitė - Penktadienis Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Kr019.2	160	9,3	4,0	42,0	241
Karštas sumuštinis su virta dešra ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	U026.4	37/19/14	8,5	9,3	19,3	195
Pomidorai		60	0,6	0,1	2,5	13
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		130	0,5	0,0	12,9	54
		Iš viso:	18,9	13,4	76,6	503

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,5	2,2	20,1	110
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Bulvių plokštainis (tausojantis)	D010.2	200	8,3	6,5	47,9	283
Grietinė 30%		50	1,2	15,0	1,6	146
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	16,0	24,4	94,8	663

1 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,5	2,2	20,1	110
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Keptuvėje kepti vištienos ir grikių kotletukai	Se-P3.1	120	25,6	8,8	16,8	249
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	120	4,2	3,9	26,0	156
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,1	0,2	3,8	22
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	36,2	15,6	87,9	637

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Trinta varškė su grietine (30%) ir bananais	V018	110/30/60	17,8	18,4	27,3	346
Viso grūdo juoda duona		30	2,6	0,6	11,4	61
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		130	0,5	0,0	12,9	54
		Iš viso:	20,9	19,0	51,6	461

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje kepti lašišų maltinukai (tausojantis)	Ž019	90	26,8	21,0	0,1	296
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Burokėlių, pomidorų, agurkų salotos su linų sėmenų aliejumi (Augalinis)	73	105	1,2	3,3	6,1	59
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	36,9	27,3	70,8	677

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Mieliniai blynai	M004	230	16,3	31,1	83,7	680
Natūralus jogurtas2,5%		50	1,7	5,0	2,1	60
Šviežių morkų lazdelės (T), (A)	Se-D27	60	0,6	0,1	5,2	24
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	20,80	37,90	108,3	858

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr024	200	17,8	18,4	27,3	346
Sūrio lazdelės Pik-nik		30	8,0	6,2	0,1	89
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		150	0,6	0,0	13,9	58
		Iš viso:	**26,3**	**24,6**	**41,3**	**492**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Jautienos guliašas (tausojantis)	001	100/60	31,85	25,29	7,0	377,91
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	120	5,3	1,3	29,1	149
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.2	65	0,6	4,3	2,3	50
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**41,85**	**32,99**	**68,2**	**731**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.	11 m. Ir vyr.
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Morkų blyneliai (tausojantis)	D001.4	130	13,2	16,1	55,8	421
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,32	12,20	54,40
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**18,90**	**19,32**	**99,10**	**645**