

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos
aprašo 8 priedas

Vilniaus Baltupių progimnazija

Didlaukio g.23, Vilnius

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Sriubos **

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,34	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,96	5,66	31,27	188,77

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,17	3,55	22,17	130,48

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti lęšiai	14Gar	75g	9,59	0,44	21,11	118,34
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorų, porų salotos su aliejaus padažu	33S	100g	1,32	9,56	4,46	102,27
Iš viso:			35,81	17,14	35,54	423,16

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifotų ryžių apkepamas (tausojantis)	87A	150g	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			23,05	17,14	28,21	354,57

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	4,54	20,64	22,27	275,09
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			5,61	25,75	26,63	345,14

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,14	25,17	153,50
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	75g	1,26	3,93	5,07	55,37
Iš viso:			24,36	15,76	37,37	380,22

Pietūs *

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	2A	150g	21,78	11,56	8,07	217,00
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,14	25,17	153,50
Iš viso:			26,38	15,70	33,24	370,50

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

1 savaitė
Antradienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	250/10g	3,05	8,34	19,52	160,05
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,53	8,66	28,05	203,09

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	150/6g	1,82	5,00	11,71	96,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,30	5,32	20,24	139,07

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,4	49,9	259,15
Daržovių padažas	15P	60g	1,92	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			9,56	10,52	55,12	343,21

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	150g	24,15	15,99	31,48	229,58
Uogų kokteilis su jogurtu	14G	200 g	3,70	1,90	19,40	102,00
Iš viso:			27,85	17,89	50,88	331,58

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75g	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			16,94	18,21	25,59	326,61

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša (tausojantis)	37A	60g	13,51	13,20	1,01	184,48
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Žali žirneliai	41S	75g	3,68	0,15	11,85	48,00
Iš viso:			19,20	15,95	30,64	328,86

Pietūs *

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	200g	13,60	5,84	47,66	294,94
Jogurtinė grietinė	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			14,96	9,84	49,34	342,94

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

1 savaitė
Trečiadienis

Sriubos **

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	5,99	5,44	23,98	157,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			7,47	5,76	32,51	200,99

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,07	3,58	22,92	137,81

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkai (šaltuoju sezono metu- marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,32	19,92	27,55	384,60

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Saldus, vanilinis pieno 2,5% padažas		50g	0,98	2,44	4,82	45,05
Iš viso:			23,56	17,99	29,52	376,36

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnelių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	300g	8,49	8,25	39,96	236,10
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Daržovių padažas	15P	60g	1,92	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			10,91	14,47	47,23	328,66

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	50/15/15g	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100g	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso:			15,11	23,77	22,71	353,84

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75g	20,16	13,66	6,41	229,25
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, aliejaus padažu	53S	75g	0,68	7,20	6,29	87,20
Iš viso:			23,91	23,62	29,48	418,78

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė



Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Sriubos **

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	250/10g	2,62	8,31	14,74	136,43
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,10	8,63	23,27	179,47

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6g	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,05	5,30	17,38	124,90

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su žaliais žirneliais (tausojantis)	4A	150g	23,60	11,65	14,00	240,29
Virtos bulvės	1G	75g	1,61	0,10	14,36	63,90
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75g	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			26,23	15,63	33,00	355,92

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir griekiais (augalinis, tausojantis)	5AA	150g	6,65	16,4	46,36	307,12
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			7,15	16,50	48,41	315,62

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40
Saldus, vanilinis pieno 2,5% padažas		50g	0,98	2,44	4,82	45,05
Iš viso:			26,74	18,51	29,67	389,45

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75g	16,66	8,83	8,98	180,94
Bulvių košė su sviestu	2Gar	75g	1,36	2,57	11,90	75,29
Salotos su špinatais, mangais, aliejaus padažu	56S	100g	1,41	9,86	5,30	109,91
Iš viso:			19,43	21,26	26,18	366,14

Pietūs *

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	75g	18,33	12,50	0,51	190,29
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			21,91	21,53	22,00	361,41

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Dirktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

1 savaitė
Penktadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,99	5,58	24,58	157,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150g	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,21	3,52	18,39	116,03

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82,5g	20,34	14,26	1,67	214,53
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais,	50S	75g	1,65	7,61	5,26	87,53
Iš viso:			23,16	23,78	15,17	356,33

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	150g	18,15	12,14	36,72	326,38
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			19,79	12,48	55,13	403,78

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200g	7,69	10,94	44,74	286,90
Daržovių padažas	15P	60g	1,92	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			9,61	17,06	49,96	370,96

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškinys su padažu (tausojantis)	1A	50/30g	14,90	11,31	5,05	178,84
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis ir nesaldintu jogurto padažu	13S	100g	4,33	5,29	7,11	85,85
Iš viso:			20,40	18,51	20,40	318,96

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02
Bulvių košė su morkomis	13Gar	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	23S	100g	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			21,91	23,04	23,95	379,91

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

[Signature]

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

[Signature]

2 savaitė
Pirmadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopustų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,92	5,61	22,57	148,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopustų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,95	3,49	16,96	106,31

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su padažu (tausojantis)	29A	75/30g	21,12	9,58	5,17	187,48
Virti lęšiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	110g	1,66	10,89	6,67	121,56
Iš viso:			29,17	20,76	25,91	387,93

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			19,44	10,46	46,21	352,94

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,4	49,9	259,15
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			8,90	10,52	55,12	343,21

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-grikių troškiny (tausojantis)	5A	150g	28,61	13,09	23,06	318,07
Pekiniai kopūstai su agurkais, porais ir aliejaus padažu	54S	75g	1,03	7,36	3,02	78,46
Iš viso:			29,64	20,45	26,08	396,53

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Jogurtinė grietinė	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			21,96	14,12	35,21	350,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

[Signature]

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

[Signature]

2 savaitė
Antradienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	2Sr	250/10g	4,72	8,39	23,05	175,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			6,20	8,71	31,58	218,07

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	2S	150/6g	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,31	5,35	22,36	148,06

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške(tausojantis)	80A	150g	17,84	8,58	35,89	286,84
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			19,28	9,00	51,62	354,59

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			10,57	17,75	40,03	355,98

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	50/30g	15,14	8,23	5,28	162,58
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su aliejaus padažu	53S	80g	0,72	7,68	6,70	93,02
Iš viso:			17,03	17,82	20,22	309,87

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100g	21,30	14,04	11,62	254,88
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	40g	0,84	1,52	5,36	37,80
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	50g	1,59	6,07	6,45	80,60
Iš viso:			23,73	21,63	23,43	373,28

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)	63A	150/30g	14,50	17,96	15,14	270,23
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	37S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	38S	50g	0,15	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			16,37	18,38	29,16	332,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

2 savaitė
Trečiadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250g	6,59	5,40	23,76	160,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			8,07	5,72	32,29	203,39

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150g	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,43	3,56	22,78	139,25

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	75g	15,00	8,93	4,73	157,50
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			19,66	25,31	20,71	377,79

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40
Bananų desertas su jogurtu	3D	60/15g	1,17	0,29	14,78	63,75
Iš viso:			26,93	16,36	39,63	408,15

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepų (augalinis, tausojantis)	9AA	200g	3,59	3,39	25,65	133,2
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			5,52	17,18	39,19	316,51

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	140g	24,94	14,86	13,53	277,04
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1,01	7,43	4,85	82,88
Iš viso:			25,95	22,29	18,38	359,92

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	75g	14,30	12,55	8,81	204,55
Bulvių košė su morkomis	13Gar	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	75g	1,64	0,55	4,38	22,76
Iš viso:			17,60	15,98	24,67	303,92

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	250/10g	3,05	8,34	19,52	160,05
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,53	8,66	28,05	203,09

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	150/6g	1,82	5,00	11,71	96,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,30	5,32	20,24	139,07

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	65g	16,97	14,30	1,09	199,86
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	75g	2,04	3,88	9,85	72,12
Iš viso:			20,10	20,06	22,52	337,48

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	200g	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			16,10	16,10	50,64	377,33

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis, al. aliejaus padažu	13S	75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			17,86	21,20	33,09	387,82

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	200g	12,48	6,60	44,75	282,98
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			13,84	10,60	46,43	330,98

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	150g	16,02	7,79	33,68	267,69
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			17,38	11,79	35,36	315,69

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

2 savaitė
Penktadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,40	5,63	17,09	123,79

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150g	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,63	3,50	13,66	91,49

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Iš viso:			20,53	17,27	28,93	343,83

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	150g	18,68	18,05	22,31	324,61
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			20,32	18,39	40,72	402,01

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	6,81	30,96	33,39	270,59
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	60g	0,72	5,75	3,04	62,56
Iš viso:			7,53	36,71	36,43	333,15

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su lęšiais (tausojantis)	4A	150g	24,53	11,66	13,26	249,14
Špinatų salotos su ridikėliais, salotomis, aliejaus padažu	55S	75g	1,03	7,37	2,71	77,03
Iš viso:			25,56	19,03	15,97	326,17

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			28,77	17,95	27,24	371,60

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Iga Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

3 savaitė
Pirmadienis

Sriubos **

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	13Sr	250g	2,51	5,23	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,99	5,55	24,58	157,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	13Sr	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,98	3,47	18,16	111,71

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200g	7,69	10,94	44,74	286,90
Daržovių padažas	15P	60g	1,92	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			9,61	17,06	49,96	370,96

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	130g	14,53	13,64	31,29	301,54
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			15,85	14,11	40,27	341,74

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			20,45	16,82	24,62	322,83

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	50g	1,06	1,89	6,70	47,25
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			19,70	16,48	26,96	319,69

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	170g	29,65	9,79	9,15	236,47
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			31,79	9,92	28,29	321,67

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

3 savaitė
Antradienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,34	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,96	5,66	31,27	188,77

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,17	3,55	22,17	130,48

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	250g	5,95	10,95	46,51	239,88
Daržovių padažas	15P	60g	1,28	6,13	5,23	84,06
Iš viso:			7,23	17,08	51,74	323,94

Pietūs*

2. Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/65	28,75	18,12	14,69	323,85
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu	19S	75g	1,03	6,07	5,66	76,16
Iš viso:			29,78	24,19	20,35	400,01

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom. padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	50/15/15g	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	50g	1,93	2,47	5,14	47,90
Iš viso:			15,00	25,84	23,42	377,64

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	83A	100g	14,27	11,30	15,18	217,03
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			15,83	11,69	34,88	302,03

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	50g	12,82	19,54	2,15	234,93
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	50g	0,55	4,85	2,75	53,37
Iš viso:			14,70	26,24	14,94	347,37

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
 Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
 Virginija Katkuvienė

3 savaitė
Trečiadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	250g	6,21	5,61	24,23	159,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			7,69	5,93	32,76	202,36

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150g	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,21	3,69	23,07	138,63

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75g	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Švž. daržovių salotos su saulėgrąžomis ir al. aliejaus padažu	8S	75g	2,15	11,72	6,70	133,70
Iš viso:			18,02	20,06	25,23	345,85

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	180g	9,61	4,85	52,07	285,66
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			10,33	13,85	53,00	373,56

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	200g	11,14	8,6	42,81	255,56
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			12,21	13,71	47,17	325,61

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	150g	17,42	4,38	8,37	140,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, svogūnais	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			23,21	12,31	38,28	338,83

Pietūs *

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	200g	13,73	5,93	46,11	289,19
Grietinė jogurtinė	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			15,09	9,93	47,79	337,19

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuviene

3 savaitė
Ketvirtadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	250/10/10g	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,14	9,93	25,55	205,81

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,67	6,08	18,74	140,70

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			10,38	16,74	39,17	341,97

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75g	20,16	13,66	6,41	229,25
Bulvių košė su morkomis	13Gar	50g	1,11	1,92	7,65	51,08
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	75g	2,84	4,01	5,26	65,18
Iš viso:			24,11	19,59	19,32	345,51

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	1A	50/30g	16,24	12,73	5,21	196,55
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			19,01	19,89	19,73	322,27

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	75g	20,76	15,22	2,26	226,54
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			23,53	22,38	16,78	352,26

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	150g	18,15	12,14	36,72	326,38
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			19,79	12,48	55,13	403,78

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

3 savaitė
Penktadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopustų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,92	5,61	22,57	148,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopustų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,95	3,49	16,96	106,31

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			23,62	19,47	25,67	361,08

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių, daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	8,34	4,22	53,26	339,65
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			9,41	9,33	57,62	409,70

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75g	16,66	8,83	8,98	180,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0,81	7,20	7,54	95,45
Iš viso:			20,54	18,79	33,30	378,72

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su ž. žirneliais (tausojantis)	4A	150g	23,59	11,64	14,00	240,28
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	50g	1,43	7,82	4,47	89,14
Iš viso:			25,02	19,46	18,47	329,42

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtas		100g	4,30	3,50	9,00	87,00
Iš viso:			22,30	13,54	39,48	372,19

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

[Signature]

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

[Signature]

4 savaitė
Pirmadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,08	5,83	27,58	171,23

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,04	3,62	19,96	119,95

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	150g	17,84	8,58	35,89	286,84
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20g	1,16	0,47	6,98	29,80
Iš viso:			19,00	9,05	42,87	316,64

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštienos file su padažu (tausojantis)	29A	75/30g	25,50	6,66	5,17	179,14
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			29,47	18,97	25,61	380,34

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	75g	18,33	12,50	0,51	190,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			22,76	20,45	23,48	361,59

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			24,22	15,89	43,11	408,71

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiomis (augalinis, tausojantis)	5AA	150g	6,65	16,4	46,36	307,12
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			7,15	16,50	48,41	315,62

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

4 savaitė
Antradienis

Sriubos **

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(augalinis,tausojantis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,99	5,58	24,58	157,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(augalinis,tausojantis)	13Sr	150g	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,21	3,52	18,39	116,03

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			10,38	16,74	39,17	341,97

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtas		100g	4,30	3,50	9,00	87,00
Iš viso:			22,30	13,54	39,48	372,19

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	75g	10,84	9,20	13,16	174,34
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			14,63	18,23	33,32	342,65

Pietūs *

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	75g	15,98	10,53	8,71	191,16
Bulvių košė su morkomis	13Gar	50g	1,11	1,92	7,65	51,08
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	75g	2,39	9,10	9,68	120,90
Iš viso:			19,48	21,55	26,04	363,14

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,71	12,34	7,93	243,88
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, aliejaus padažu	45S	100g	1,31	7,40	3,48	79,92
Iš viso:			25,09	19,81	20,98	366,40

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

4 savaitė
Trečiadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			7,55	5,82	32,89	198,99

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,12	3,62	23,14	136,61

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			18,73	21,25	30,36	374,19

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso:			22,00	10,75	45,87	355,03

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,50	1,26	230,60
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Gar	100g	3,33	2,06	8,30	86,45
Iš viso:			24,00	20,44	21,14	382,55

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės (9%) įdaru (tausojantis)	52A	150g	9,84	8,57	38,68	269,12
Jogurtinė grietinė	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			11,20	12,57	40,36	317,12

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	200g	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	75g	1,48	7,49	5,77	88,70
Iš viso:			15,61	13,60	48,72	347,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktoriė
 Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
 Virginija Katkuvienė

4 savaitė
Ketvirtadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	250g	1,77	5,45	15,55	111,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,25	5,77	24,08	154,44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,54	3,59	17,86	109,88

Pietūs*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	75g	5,51	9,88	18,30	167,92
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			25,62	17,11	36,11	380,28

Pietūs*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	4,54	20,64	22,27	275,09
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			5,61	25,75	26,63	345,14

Pietūs*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,4	49,9	259,15
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			8,71	9,51	54,26	329,20

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kalakutienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	33A	75/20/20g	22,07	7,64	9,46	189,97
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažu	43S	75g	1,67	7,53	6,22	92,07
Iš viso:			24,83	17,05	27,26	347,54

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75g	19,07	4,58	3,05	126,73
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	1S	100g	1,60	9,88	6,60	112,06
Iš viso:			22,89	18,30	24,95	340,94

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorė
Ligita Visockienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

4 savaitė
Penktadienis

Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis)	20S	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,92	5,61	22,57	148,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis)	20S	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			2,95	3,49	16,96	106,31

Pietūs *

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	75g	15,80	12,29	8,50	207,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1,01	7,43	4,85	82,88
Iš viso:			19,26	21,93	26,77	372,46

Pietūs *

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	150g	18,42	13,23	22,34	275,84
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			19,68	19,35	27,56	359,90

Pietūs *

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	200g	3,59	3,39	25,65	133,2
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			5,52	17,18	39,19	316,51

Pietūs*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	87,5	16,86	9,86	8,63	186,67
Morkų salotos su česnakų, aliejaus padažu	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,85
Iš viso:			17,92	19,40	17,59	302,52

Pietūs*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	50g	13,44	9,10	4,27	152,83
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0,81	7,28	7,54	95,45
Iš viso:			15,61	18,73	26,29	330,16

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g