VILKAVIŠKIO PRADINĖ MOKYKLA

I korpusas

Vienybės g. 50, Vilkaviškis

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500 P	150 (138/12)	0,95	3,24	8,83	68,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	90	16,40	9,85	7,65	184,82
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Daržovių salotos (augalinis)	970	50	0,66	4,89	2,79	57,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	23,33	21,65	76,41	593,77

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500 P	150 (138/12)	0,95	3,24	8,83	68,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	879	120	17,63	11,70	4,05	192,02
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Daržovių salotos (augalinis)	970	50	0,66	4,89	2,79	57,84
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	24,96	23,50	75,21	612,17

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511 P	150	4,19	3,27	15,89	109,77
Batono kubeliai	116/ 116-1	5	0,4	0,15	2,35	12,35
Troškinta paukštiena (tausojantis)	519	105 (75/30)	23,72	9,84	5,78	206,55
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	160	1,25	0,38	17,97	80,32
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	32,89	16,38	68,41	552,75

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511 P	150	4,19	3,27	15,89	109,77
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	75	17,55	9,97	6,92	187,71
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	30	0,41	1,17	3,49	26,17
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	32,25	21,29	74,63	619,41

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502 P	150	1,05	3,11	9,51	70,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos - daržovių maltinis (tausojantis)	845	100	19,33	12,58	6,13	215,06
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	971	50 (47,5/2,5)	0,76	2,59	2,41	35,99
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	32,00	23,23	68,78	612,22

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502 P	150	1,05	3,11	9,51	70,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	972	75	21,66	14,87	6,16	245,09
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	971	50 (47,5/2,5)	0,76	2,59	2,41	35,99
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	29,52	23,67	69,25	608,16

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651 P	150	1,21	4,02	7,57	71,29
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	830	90	21,02	7,67	1,50	159,11
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	75	3,30	3,81	18,14	120,01
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			34,28	24,78	65,74	623,12
Iš viso su kefyru:			33,89	24,78	64,75	617,60

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651 P	150	1,21	4,02	7,57	71,29
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Kepta vištienos filė (tausojantis)	973	100	23,38	8,67	7,45	201,36
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	75	3,30	3,81	18,14	120,01
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			33,80	24,24	58,35	586,69
Iš viso su kefyru:			33,54	24,24	57,69	583,01

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503 P	100	2,50	2,17	8,33	62,86
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	477	75	15,67	9,44	7,64	178,19
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	978	52	0,82	4,03	2,23	48,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			28,78	23,34	71,16	609,85
Iš viso su kefyru:			28,39	23,34	70,17	604,33

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503 P	150	3,76	3,25	12,50	94,30
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies (jūros lydeka arba sterko filė) kepsnys (tausojantis)	520	75	15,04	6,31	3,56	131,17
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	978	52	0,82	4,03	2,23	48,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			29,72	21,38	75,74	614,35
Iš viso su kefyru:			29,33	21,38	74,75	608,83

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509 P	150	0,91	3,11	7,11	60,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	521	75	13,39	10,43	12,92	199,09
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	26,99	24,34	72,86	618,47

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509 P	150	0,91	3,11	7,11	60,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	848	140	23,23	14,04	22,43	309,02
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	451/ 452	80 (64,62/ 15,38)	1,80	2,14	8,50	60,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,33	20,83	68,49	582,85

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507 P	150	3,53	3,27	14,11	99,96
Bulvių plokštainis	338/339	140	6,49	11,24	36,49	273,05
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	747	70	1,07	4,57	6,51	71,41
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			18,47	23,95	83,22	622,19
Iš viso su kefyru:			18,08	23,95	82,23	616,67

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507 P	100	2,35	2,18	9,41	66,64
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Troškinys su vištiena (tausojantis)	974	150 (75/75)	28,15	10,01	25,64	305,22
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	747	70	1,07	4,57	6,51	71,41
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			37,07	19,75	68,62	600,4
Iš viso su kefyru:			36,81	19,75	67,96	596,72

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	846 P	150	2,45	5,49	9,88	98,69
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	975	80	20,34	12,75	7,36	225,52
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	976	75	1,91	1,78	19,29	100,82
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	160	1,25	0,38	17,97	80,32
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	28,68	24,63	67,94	608,12

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	846 P	150	2,45	5,49	9,88	98,69
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	833	90	21,75	9,42	2,28	180,87
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	976	75	1,91	1,78	19,29	100,82
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	160	1,25	0,38	17,97	80,32
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
		Iš viso:	29,68	21,29	77,41	619,96

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505 P	150 (144/6)	1,48	3,13	11,32	79,39
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	555	75 (60/15)	18,05	15,02	2,30	216,52
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	831	50	0,64	4,72	1,85	52,46
Žirneliai su majonezu	952	40	1,27	2,18	5,29	45,85
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			28,86	28,28	63,96	625,76
Iš viso su kefyru:			28,60	28,28	63,30	622,08

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505 P	150 (144/6)	1,48	3,13	11,32	79,39
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	645	150 (75/75)	22,68	17,61	6,16	273,86
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	75	1,57	0,09	14,26	64,14
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			31,90	24,05	61,60	590,47
Iš viso su kefyru:			31,64	24,05	60,94	586,79

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560 P	150	1,21	3,18	7,95	65,26
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta lašiša (tausojantis)	525	75	19,87	17,24	1,11	239,11
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	75 (72/3)	2,79	2,76	19,43	113,68
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	27,96	26,60	61,39	596,82

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560 P	150	1,21	3,18	7,95	65,26
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies (lašiša) kukulis (tausojantis)	343/344	100	18,30	13,00	6,58	216,50
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	75 (72/3)	2,79	2,76	19,43	113,68
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	26,49	22,36	67,46	577,01

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	513 P	150	1,34	2,83	10,13	71,36
Batono kubeliai	116/ 116-1	5	0,4	0,15	2,35	12,35
Jautienos - kiaulienos maltinis (tausojantis)	843	100	19,94	16,23	10,94	269,61
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	977	75	3,16	1,60	21,22	111,91
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	838	50 (27,50/ 22,50)	1,40	3,68	6,41	64,33
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	27,65	24,89	68,42	608,26

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	513 P	150	1,34	2,83	10,13	71,36
Batono kubeliai	116/ 116-1	15	1,20	0,45	7,05	37,05
Virtos dešrelės (tausojantis)	526	88 (70/18)	5,77	19,97	5,08	223,11
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	977	75	3,16	1,60	21,22	111,91
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	838	50 (27,50/ 22,50)	1,40	3,68	6,41	64,33
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	14,28	28,93	67,26	586,46

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512 P	150	1,43	3,17	10,79	77,33
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	140 (96,09/ 43,91)	12,63	10,07	31,40	266,80
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	978	52	0,82	4,03	2,23	48,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			23,68	22,52	77,61	607,82
Iš viso su kefyru:			23,29	22,52	76,62	602,30

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512 P	150	1,43	3,17	10,79	77,33
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Troškinys su ryžiais (nešlifuoti) ir mėsa (tausojantis)	524	150 (75/75)	21,85	15,81	19,06	305,97
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	978	52	0,82	4,03	2,23	48,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su pienu:			30,58	26,32	66,43	624,96
Iš viso su kefyru:			30,32	26,32	65,77	621,28

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501 P	150	4,46	3,31	17,62	118,05
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Paukštienos kukulis (tausojantis)	947	100	21,95	7,12	3,77	166,97
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis) *arba šaltuoju sezonu*	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	556	50	0,45	5,00	3,28	59,93
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su 558:			32,18	16,60	78,65	592,66
Iš viso su 556:			31,94	19,16	78,77	615,19

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501 P	150	4,46	3,31	17,62	118,05
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	979	100	15,05	8,79	4,12	155,82
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis) *arba šaltuoju sezonu*	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	556	50	0,45	5,00	3,28	59,93
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	404/ 405	140	1,09	0,34	15,72	70,28
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su 558:			25,43	18,32	81,24	591,55
Iš viso su 556:			25,19	20,88	81,36	614,08

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510 P	150 (138/12)	2,42	3,21	13,08	90,92
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	839	85	20,59	10,58	8,47	211,45
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	40	0,55	1,56	4,65	34,87
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,45	16,45	81,04	594,15

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510 P	150 (138/12)	2,42	3,21	13,08	90,92
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Lietiniai blynai su varške (9 %) ir uogų užpilu	841	150 (120/30)	15,09	14,61	45,59	374,17
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisių salotos	840	55	0,55	0,11	5,71	26,05
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	22,23	19,39	88,79	618,53

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	514 P	150	2,57	3,51	15,12	102,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)	319/320	75	13,91	5,86	3,29	121,50
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	180	1,40	0,43	20,21	90,36
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			27,44	21,33	81,00	625,82
Iš viso su kefyru:			27,05	21,33	80,01	620,30

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	514 P	150	2,57	3,51	15,12	102,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta menkė (tausojantis)	980	75	17,71	5,93	1,11	128,67
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	75	1,91	3,27	19,29	114,25
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	45/46	120	0,94	0,29	13,48	60,24
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			31,18	21,26	74,49	614,07
Iš viso su kefyru:			30,79	21,26	73,50	608,55