VILKAVIŠKIO PRADINĖ MOKYKLA

II korpusas

Maironio g. 21, 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	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	261/ 262	180 (67,68/54/ 58,32)	19,11	8,57	20,80	236,73
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (bananai)	585	150	1,50	0,60	33,00	143,40
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:			28,72	16,55	81,84	591,13
Iš viso su kefyru:			28,33	16,55	80,85	585,61

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	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	847	150	26,32	14,96	18,79	315,08
Grietinė (30%)	190/ 191	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Uogų užpilas	893	22,50	0,20	0,01	5,13	21,37
Vaisių salotos	840	55	0,55	0,11	5,71	26,05
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (bananai)	864	84	0,84	0,34	18,48	80,30
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,95	24,93	63,78	603,19

1 savaitė
Antradienis

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	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	80	14,58	8,75	6,80	164,26
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	536	40	0,53	0,29	3,67	19,39
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	659	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	26,21	20,92	77,32	602,49

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	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	972	75	21,66	14,87	6,16	245,09
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	536	40	0,53	0,29	3,67	19,39
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	659	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,48	24,49	67,36	615,81

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	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	80	15,61	14,00	7,80	219,60
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/ 258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Vaisiai (apelsinai)	895	140	1,40	0,14	16,80	74,06
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
		Iš viso:	26,58	24,68	73,16	621,01

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	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	1108	75 (58,80/ 16,20)	25,21	18,97	3,78	286,66
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/ 258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Vaisiai (apelsinai)	895	140	1,40	0,14	16,80	74,06
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	32,55	26,52	60,64	611,44

1 savaitė
Ketvirtadienis

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	150	3,77	3,25	12,59	94,72
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	402/ 403	130 (85,98/ 44,02)	14,87	12,73	5,36	195,51
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	658	40 (37,09/ 2,91)	0,67	3,00	2,04	37,79
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Vaisiai (obuoliai) *arba*	572	180	0,56	0,57	15,40	69,01
Vaisiai (kriaušės)	597	150	0,45	0,60	22,50	97,20
Pienas (2,5%) *arba*	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 obuoliu ir pienu:			26,69	25,19	63,67	588,18
Iš viso su obuoliu ir kefyru:			26,43	25,19	63,01	584,5
Iš viso su kriauše ir pienu:			26,58	25,22	70,77	616,37
Iš viso su kriauše ir kefyru:			26,32	25,22	70,11	612,69

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	150	3,77	3,25	12,59	94,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Kepta vištienos šlaunelių mėsa su medumi (tausojantis)	897	80 (78,92/ 1,08)	23,49	8,66	3,34	185,21
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	658	40 (37,09/ 2,91)	0,67	3,00	2,04	37,79
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Vaisiai (obuoliai) *arba*	572	180	0,56	0,57	15,40	69,01
Vaisiai (kriaušės)	597	150	0,45	0,60	22,50	97,20
Pienas (2,5%) *arba*	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 obuoliu ir pienu:			36,06	21,27	65,93	599,35
Iš viso su obuoliu ir kefyru:			35,80	21,27	65,27	595,67
Iš viso su kriauše ir pienu:			35,95	21,30	73,03	627,54
Iš viso su kriauše ir kefyru:			35,69	21,30	72,37	623,86

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/ 154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Keptas žuvies (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	229/ 230	85	18,64	9,22	5,34	178,95
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisius (mandarinai)	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	30,47	25,71	67,66	623,98

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/ 154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Žuvies (jūros lydeka arba sterko filė) kepsnys (tausojantis)	988	90	18,05	7,57	4,27	157,42
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	75	2,99	3,25	18,94	116,97
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisius (mandarinai)	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	29,88	24,06	66,59	602,45

2 savaitė
Pirmadienis

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	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ryžių (nešlifuoti) plovas su kiauliena (tausojantis)	291/292	170 (88,13/ 81,87)	18,50	18,75	27,17	351,47
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	50 (47,5/2,5)	0,78	2,58	2,40	35,94
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
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:			25,00	27,54	64,23	604,82
Iš viso su kefyru:			24,74	27,54	63,57	601,14

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	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	848	140	23,23	14,04	22,43	309,02
Grietinė (30%)	190/ 191	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Uogų užpilas	898	40	0,35	0,01	9,12	37,99
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/ 142	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	28,63	25,33	69,56	620,79

2 savaitė
Antradienis

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	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	839	85	20,59	10,58	8,47	211,45
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	989	40 (28,5/2)	0,82	3,05	3,58	45,02
Žirneliai su majonezu	952	40	1,27	2,18	5,29	45,85
Vaisius (kiviai)	668	90	0,90	0,90	12,60	62,10
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,70	23,47	72,71	624,85

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	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Kepta vištienos filė (tausojantis)	973	100	23,38	8,67	7,45	201,36
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	989	40 (28,5/2)	0,82	3,05	3,58	45,02
Žirneliai su majonezu	952	40	1,27	2,18	5,29	45,85
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (kiviai)	668	90	0,90	0,90	12,60	62,10
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	32,69	21,42	66,19	588,24

2 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	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	892	80	21,02	7,67	1,50	159,11
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	990	40 (25,60/ 14,40)	1,04	2,44	4,73	45,05
Vaisiai (apelsinai)	653	160	1,60	0,16	19,20	84,64
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,46	19,77	73,32	597,12

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	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	75	17,55	9,97	6,92	187,71
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	990	40 (25,60/ 14,40)	1,04	2,44	4,73	45,05
Vaisiai (apelsinai)	587	125	1,25	0,13	15,00	66,13
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	27,64	22,04	74,54	607,21

2 savaitė
Ketvirtadienis

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	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	247/ 248	90	16,82	14,59	4,66	217,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (bananai)	629	120	1,20	0,48	26,40	114,72
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	23,61	22,79	67,74	570,55

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	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Bulvių plokštainis	1146	190	8,81	15,25	49,52	370,57
Natūralus jogurtas	544	20	1,00	0,78	1,00	15,02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (bananai)	864	84	0,84	0,34	18,48	80,30
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	14,02	23,93	86,58	617,68

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	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	517	130 (85/22,50/ 22,50)	22,63	21,92	7,96	319,68
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	367	80	2,10	0,30	21,34	96,49
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (bananai)	864	84	0,84	0,34	18,48	80,30
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
		Iš viso:	27,81	29,89	58,94	616,05

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	163/164	75	13,16	16,99	0,74	208,56
Padažas	991	20	0,57	5,46	1,42	57,10
Perlinio kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	925	70 (68/2)	2,65	1,99	18,02	100,57
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	659	20 (19,60/ 0,4)	0,30	1,31	1,84	20,34
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (obuoliai) arba	667	120	0,48	0,49	13,20	59,15
Vaisiai (kriaušės)	584	110	0,33	0,44	16,50	71,28
Pienas (2,5%) arba	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 ir obuoliu:			24,71	32,17	56,90	616,06
Iš viso su pienu ir kriaušėmis:			24,56	32,12	60,20	628,19
Iš viso su kefyru ir obuoliu:			24,45	32,17	56,24	612,38
Iš viso su kefyru ir kriaušėmis:			24,30	32,12	59,54	624,51

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	100	18,30	13,00	6,58	216,50
Padažas	991	20	0,57	5,46	1,42	57,10
Perlinio kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	925	70 (68/2)	2,65	1,99	18,02	100,57
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	659	20 (19,60/ 0,4)	0,30	1,31	1,84	20,34
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (obuoliai) *arba*	667	120	0,48	0,49	13,20	59,15
Vaisiai (kriaušės)	584	110	0,33	0,44	16,50	71,28
Pienas (2,5%) arba	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 ir obuoliu:			29,85	28,18	62,74	624,00
Iš viso su pienu ir kriaušėmis:			29,70	28,13	66,04	636,13
Iš viso su kefyru ir obuoliu:			29,59	28,18	62,08	620,32
Iš viso su kefyru ir kriaušėmis:			29,44	28,13	65,38	632,45

3 savaitė
Pirmadienis

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	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Virtos dešrelės (tausojantis)	996	114 (90/24)	11,26	16,69	6,62	221,70
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	18,58	25,01	62,96	551,30

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	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	847	150	26,32	14,96	18,79	315,08
Grietinė (30%)	190/ 191	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Uogų užpilas	893	22,50	0,20	0,01	5,13	21,37
Vaisių salotos	840	55	0,55	0,11	5,71	26,05
Morkų lazdelės	382/383	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,07	24,96	63,61	603,43

3 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	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	883	140 (92,60/ 47,40)	15,39	12,31	5,10	192,74
Perlinės kruopos su daržovėmis (tausojantis)	994	70 (55,85/ 14,15)	2,32	2,18	17,46	98,75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Vaisius (mandarinai)	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Pienas (2,5%) *arba*	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:			27,61	23,82	70,69	607,62
Iš viso su kefyru:			27,35	23,82	70,03	603,94

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	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	5	0,4	0,15	2,35	12,35
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
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/ 142	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Vaisius (mandarinai)	995	140	0,84	0,14	15,40	66,22
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	23,29	20,38	86,62	623,03

3 savaitė
Trečiadienis

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	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	899	180 (135,12/44,88)	16,24	12,95	40,37	343,03
Grietinė (30%)	316	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	659	20 (19,60/ 0,4)	0,30	1,31	1,84	20,34
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (kiviai)	668	90	0,90	0,90	12,60	62,10
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	21,58	26,19	75,18	622,71

3 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)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	194/195	120	16,81	12,36	6,36	203,92
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	165/166	80	2,48	2,17	21,14	113,99
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	259/260	60 (55,29/ 4,71)	0,52	4,72	2,54	54,72
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Vaisiai (kriaušės)	640	170	0,51	0,68	25,50	110,16
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	22,13	26,89	68,68	605,27

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	504	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	849	90	24,56	9,29	2,28	191,01
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	165/166	80	2,48	2,17	21,14	113,99
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	259/260	60 (55,29/ 4,71)	0,52	4,72	2,54	54,72
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	545	40	0,42	3,82	3,28	49,22
Vaisiai (kriaušės)	640	170	0,51	0,68	25,50	110,16
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,01	24,05	71,02	624,57

3 savaitė
Penktadienis

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	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	75	13,91	5,86	3,29	121,50
Padažas	992	10	0,28	2,73	0,71	28,57
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (mandarinai) *arba*	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
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 su mandarinais:			28,33	23,06	68,72	595,72
Iš viso su obuoliais:			27,81	23,45	64,32	579,59

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	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Žuvies (jūros lydeka arba sterko filė) kepsnys (tausojantis)	988	90	18,05	7,57	4,27	157,42
Padažas	992	10	0,28	2,73	0,71	28,57
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (mandarinai) *arba*	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
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 su mandarinais:			32,10	24,70	67,56	620,91
Iš viso su obuoliais:			31,58	25,09	63,16	604,78