

LUKŠIŲ VINCO GRYBO GIMNAZIJA

A. Tatarės g. 37, 71180, Lukšiai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11+ metų vaikams

Išstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 17:00 val.

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	120	20,44	12,45	12,22	243,51
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	3	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			28,36	23,92	67,32	597,17

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	160	29,79	22,62	10,09	357,69
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,75	30,04	52,27	618,91

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,60	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,69	15,38	41,44	404,25
Iš viso (dienos davinio):			89,80	69,34	161,03	1620,33

1 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,4	72,75
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	A36	120/30	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			27,16	41,26	66,62	746,45

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	100	24,51	7,04	8,83	197,05
Birūtis ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,49	14,28	46,57	431,1

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% - bulvių kukulaičiai (tausojantis)	A48	200	10,64	5,37	57,71	316,51
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,3	7,4	58,6	340,5
Iš viso (dienos davinio):			68,0	62,9	171,7	1518,1

1 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kremtinė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Sezoniniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,88	31,51	64,03	749,88

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	100	26,88	18,21	8,55	305,7
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			33,34	24,4	49,1	555,6

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kietųjų kviečių makaronai su ferm.sūriu 45% (tausojantis)	A26	200	19,04	16,96	41,28	406,74
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,17	18,63	47,63	458,91
Iš viso (dienos davinio):			95,39	74,51	160,80	1764,38

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojančias) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Viso grūdų ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Avižinis varškės 9% apkepamas su bananais (tausojančias)	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,90
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P8	20,,	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,21	25,59	66,11	604,07

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Apkeptas natūralus kotletas su ferm.sūriu 45% (tausojančias)	A49	110	30,72	24,59	1,61	348,35
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojančias)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių sėtos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			33,67	37,83	32,76	578,17

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojančias)	5Aug	200	9,21	10,86	39,4	278,1
Burokėlių sėtos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	24,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			35,11	20,4	53,48	419,35
Iš viso (dienos davinio):			99,0	83,8	152,4	1601,6

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Viso grūdų ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Riebios žuvies maltinukai su tepamo lydstūrelio 50% ir žirnių padažu (tausojantis)	A39	120(60/60)	17,22	25,60	6,31	324,47
Birnių ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,71	4,73	13,12	91,96
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0,00	0,00
Iš viso:			28,91	38,21	71,69	767,66

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Birnių perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	2Aug	200/ 30	6,55	6,24	49,39	262,57
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,71	4,73	13,12	91,96
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,61	10,97	63,91	361,53

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	A15	150	25,80	16,07	24,85	344,40
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,70	2,00	0,80	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,50	18,07	25,65	368,40
Iš viso (dienos davinio):			65,02	67,25	161,25	1497,59

Pietūs 10:30- 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Kreminė moliūgų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	Sr33	150	1,92	8,09	25,28	84,77
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30	63,10
Orkaitėje keptas kalakutienos filė maltinukas (tausojantis)	A53	90	20,22	6,72	7,67	172,53
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,9	26,83	89,01	626,76

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	7Aug	200	4,00	10,61	21,66	182,19
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Vanduo	Gër3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,41	14,20	29,90	253,11

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Spelta miltų sklandžai su obuoliais (tausojantis)	A24	150	12,30	7,41	62,86	353,13
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,70	2,00	0,80	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,00	9,41	63,66	377,13
Iš viso (dienos davinio):			51,31	50,44	182,57	1257,00

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	180	31,40	10,81	33,69	357,65
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	25	1,25	0,05	3,95	16,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			42,24	27,49	90,95	809,50

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	A11	180	25,79	11,28	28,39	319,49
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	25	1,25	0,05	3,95	16,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,46	14,96	36,96	389,83

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis)(tausojantis)	4Aug	200	7,64	4,40	49,90	259,15
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	25	1,25	0,05	3,95	16,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,31	8,08	58,47	329,49
Iš viso (dienos davinio):			81,01	50,53	186,38	1528,82

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,3
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			37,29	103,47	68,36	737,37

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Morkų-varškės 9% blynėliai (tausojantis)	A16	150	21,06	14,84	37,45	368,51
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,74	16,84	38,29	392,51

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Vištienos šašlykas su marinuotais svogūnais (tausojantis)	A50	100	32,51	8,58	15,65	259,85
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,57	20,92	51,05	534,00
Iš viso (dienos davinio):			97,60	141,23	157,70	1663,88

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	150	1,15	3,18	5,42	52,11
Viso grūdo duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,30
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Kepti varškėčiai 9% be cukraus ir be glitimo (tausojantis)	A42	150	30,20	20,84	16,77	382,59
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoniniai vaisiai		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			36,09	31,65	51,63	636,70

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių troškiny (augalinis)(tausojantis)	6Aug	180	16,60	8,20	45,00	320,20
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,5	17,7	59,1	461,5

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Apkeptas natūralus kotletas su ferm.sūriu 45% (tausojantis)	A49	110	30,72	24,59	1,61	348,35
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,37	37,83	32,76	597,47
Iš viso (dienos davinio):			88,96	87,18	143,45	1695,67

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Žirnių su daržovėmis sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr23	150	9,04	4,37	24,74	174,42
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	100	3,63	15,36	17,66	276,64
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	3,72	6,36	20,14	148,37
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			22,67	39,21	100,77	890,86

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žuvies kepsnys (Lydekų filė) (tausojantis)	A5	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	4,81	6,67	19,82	155,90
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,11	17,20	35,21	399,90

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	150	18,71	19,40	28,24	355,97
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,4	21,4	29,1	380,0
Iš viso (dienos davinio):			68,2	77,8	165,1	1670,7

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,3
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	A45	100	17,09	14,92	0,02	202,72
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			27,85	29,31	72,74	660,96

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	160	29,79	22,62	10,09	357,69
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,85	30,19	53,36	624,86

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Mieliniai blynai (tausojantis)	A52	150	12,52	18,75	54,36	433,02
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,70	2,00	0,80	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,22	20,75	55,16	457,02
Iš viso (dienos davinio):			77,9	80,3	181,3	1742,8

3 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,50	3,14	9,62	69,80
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,39	12,67	13,18	245,12
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	20	0,46	1,12	1,45	17,61
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,71	63,12
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	50	0,53	4,79	5,09	63,11
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			27,97	35,67	71,37	707,62

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	100	24,51	7,04	8,83	197,05
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,71	63,12
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	50	0,53	4,79	5,09	63,11
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,86	18,70	43,85	504,39

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Avinžirnių karis (tausojantis)(augalinis)	Aug8	200	5,84	12,78	20,32	219,66
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,71	63,12
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	50	0,53	4,79	5,09	63,11
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,43	21,16	32,1	504,4
Iš viso (dienos)			66,26	75,53	147,34	1716,40

3 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,67	58,0
Viso grūdo duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkeptas natūralus kotletas su ferm.sūriu 45% (tausojantis)	A49	110	30,72	24,59	1,61	348,35
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos (augalinis)	S28	100	1,21	10,08	10,57	124,80
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			37,73	48,29	59,58	803,1

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	200	22,76	26,78	36,94	473,81
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9	0,93	87,9
Pjaustyti agurkai (tausojantis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,88	35,88	39,07	568,8

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	7Aug	200	4,00	10,61	21,66	182,19
Burokėlių salotos (augalinis)	S28	100	1,21	10,08	10,57	124,80
Pjaustyti agurkai (tausojantis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,00	10,61	21,66	182,19
Iš viso (dienos davinio):			65,61	94,78	120,31	1554,12

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04	403,93
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S2	100	0,95	5,53	5,74	73,90
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			37,61	28,02	69,43	669,36

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	150	18,07	13,60	35,44	372,37
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,70	2,00	0,80	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,77	15,60	36,24	396,37

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Virtos dešrelės	A21	150	5,39	21,29	0,70	215,28
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	G20	120	2,75	7,43	23,06	170,04
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,84	29,32	29,76	417,42
Iš viso (dienos davinio):			65,22	72,94	135,43	1483,15

3 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Žuvienė su lašiša (tausojantis)	Sr29/1	150	8,11	15,77	11,84	221,73
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
Vanduo/nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			42,23	39,79	79,55	845,22

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šilkiniai menkės kukuliai tepamo lydyt. sūrelio padaže 50% (tausojantis)	A47	120(100/20)	19,50	11,39	8,93	212,95
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3,27	3,12	24,70	131,28
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,78	5,03	6,24	72,68
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,75	20,04	45,87	450,01

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	230	6,30	6,24	49,39	262,57
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,78	5,03	6,24	72,68
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,28	11,77	61,63	368,35
Iš viso (dienos)			75,26	71,60	187,05	1663,58