

LUKŠIŲ VINCO GRYBO GIMNAZIJA
A. Tatarės g. 37, 71180, Lukšiai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 - 10 metų vaikams

Ištaigos 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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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	80	3,60	1,93	21,86	119,25
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	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Šviežiniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			27,46	23,77	61,85	570,58

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	120	22,36	16,97	7,59	268,28
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	80	3,70	3,60	19,20	123,40
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	0,00
Iš viso:			27,69	23,50	34,73	455,15

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	150	18,01	10,05	30,49	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,7	12,1	31,3	309,2
Iš viso (dienos davinio):			73,8	59,3	127,9	1334,9

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Burokėlių sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40	72,75
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
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	A36	100/20	17,06	13,48	10,11	231,24
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			24,00	30,85	61,15	613,99

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	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,20	0,50	6,00	33,10
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:			21,81	12,02	35,15	333,9

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):			57,1	50,2	154,9	1288,4

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	150	22,74	15,82	4,51	251,26
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	G2	50	1,07	0,07	9,56	43,49
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	Gēr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,86	27,47	53,25	581,53

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
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	75	20,16	13,66	6,41	229,3
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	G8	80	3,70	3,60	19,20	123,40
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:			24,99	18,9	32,0	404,8

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
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):			76,02	65,03	132,84	1445,26

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	150	23,11	12,28	26,27	306,80
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	P16	60(40/20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P8	20-	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,30	3,5	19,3
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Iš viso:			28,9	22,8	61,8	561,0

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
Apkepas natūralus kotletas su ferm.sūriu 45% (tausojantis)	A49	90	25,28	19,98	1,29	246,51
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			28,00	31,50	23,03	440,20

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) (tausojantis)	5Aug	200	9,21	10,86	39,4	278,1
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	0,7	0,30	3,5	19,3
Vanduo		150	24,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			35,11	20,4	53,48	419,35
Iš viso (dienos davinio):			92,0	74,7	138,3	1420,5

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Riebios žuvies maltinukai su tepamo lyd.sūrelio 50% ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	80 (40 / 40)	10,30	17,40	5,10	218,40
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	50	1,66	0,08	14,42	67,62
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	50	2,70	5,20	13,10	96,20
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	Gėr3	150	0,04	0,02	0,00	0,00
Iš viso:			18,88	27,28	61,66	552,34

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
Biri 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	50	2,70	5,20	13,10	96,20
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:			9,60	11,44	63,89	365,77

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	25,8	16,07	24,85	344,40
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,0
Iš viso:			26,5	18,1	25,7	368,4
Iš viso (dienos davinio):			54,9	56,8	151,2	1286,5

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	1,93	3,31	8,90	73,24
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,06	6	58,00
Viso grūdo duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,01
Orkaitėje keptas kalakutienos file maltinukas (tausojantis)	A53	90	20,22	6,72	7,67	172,53
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
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	15	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,96	23,08	73,82	600,7

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	Gėr3	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	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
		D	D	D	D	D
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	120	8,00	10,13	34,75	290,58
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:			8,70	12,13	35,55	314,58
Iš viso (dienos davinio):			44,07	49,41	139,27	1168,37

2 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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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 file maltinukas (tausojantis)	A53	90	20,22	6,72	7,67	172,53
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
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	15	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,67	25,28	85,97	574,3

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	Gėr3	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	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
		D	D	D	D	D
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	120	8,00	10,13	34,75	290,58
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:			8,70	12,13	35,55	314,58
Iš viso (dienos davinio):			43,78	51,61	151,42	1141,99

2 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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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	150	23,55	8,09	25,28	268,13
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	50	1,66	0,08	14,42	67,62
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:			31,29	21,57	73,74	606,49

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):			70,06	44,61	169,17	1325,81

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
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	120	17,56	9,00	6,93	175,78
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
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	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			24,2	30,3	57,4	592,3

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	75	24,26	6,25	11,07	188,16
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	80	3,60	1,93	21,86	119,25
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:			29,42	18,44	41,00	435,72
Iš viso (dienos davinio):			75,35	65,54	136,67	1420,50

2 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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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	5,00	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	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	113	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	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			40,59	31,65	51,63	636,70

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
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	0,00
Iš viso:			18,50	17,70	59,06	461,50

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
Apkeptas natūralus kotletas su ferm.sūriu 45% (tausojantis)	A49	90	25,28	19,98	1,29	246,51
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
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:			28,70	31,80	26,53	459,50
Iš viso (dienos davinio):			87,79	81,15	137,22	1557,70

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žirnių su daržovėmis sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr23	150	9,04	4,37	24,74	174,42
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
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	75	13,08	7,77	13,23	174,33
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	3,13	5,01	16,69	124,36
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	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			31,53	30,27	92,89	764,54

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	4,3	5,3	16,5	131,2
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	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,8	13,83	30,54	331,78

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	120	14,95	15,22	22,56	284,75
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:			15,6	17,2	23,4	308,8
Iš viso (dienos davinio):			67,9	61,3	146,8	1405,1

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	
			6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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	29,30
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	80	3,70	3,60	19,20	123,40
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			26,22	28,42	57,70	586,61

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
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	120	22,4	17,0	7,6	268,28
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	80	3,70	3,60	19,20	123,40
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,20	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:			27,79	23,65	35,82	461,10

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
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)			67,2	72,8	148,7	1504,7

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,14	9,62	69,80
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	85	15,38	11,09	7,75	192,40
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	70	1,52	2,32	11,18	71,69
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	Gėr3	150	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,00
Iš viso:			22,7	32,7	60,03	618,77

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	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G16	50	1,66	0,08	14,42	67,62
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:			21,63	13,7	32,8	341,6

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
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	345,9
Iš viso (dienos)			51,79	67,57	124,99	1306,30

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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 ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkeptas natūralus kotletas su ferm.sūriu 45% (tausojantis)	A49	90	25,28	19,98	1,29	246,51
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,50	2,30	11,20	71,70
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	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			32,04	42,24	53,37	665,2

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	150	17,07	20,09	27,71	330,10
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,19	29,19	29,84	425,1

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
Daržovių troškinys (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 (augalinis)	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	314,09
Iš viso (dienos)			54,23	82,04	104,87	1404,35

3 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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 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	150	23,37	11,32	20,78	270,67
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	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			30,03	19,31	63,17	536,1

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
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	150	18,07	13,60	35,44	371,87
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	395,87

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	60	1,39	3,73	11,54	85,03
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:			7,48	25,62	18,24	332,41
Iš viso (dienos davinio):			56,28	60,53	117,65	1264,38

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	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žuvinė 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	150	22,47	15,51	24,78	330,66
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	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			34,78	34,63	71,53	735,73

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	100 (90/10)	16,25	9,97	7,50	184,54
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	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,50	13,09	44,44	421,60

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
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:			8,28	11,77	61,63	368,35
Iš viso (dienos)			64,56	59,49	177,60	1525,68