Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2priedas

Palangos „Baltijos“ pagrindinė mokykla

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150g	4.37	4.67	10.66	105.12
Iš viso:			**4.37**	**4.67**	**10.66**	**105.12**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	150g	36.75	10.56	13.23	295.58
Virti lęšiai	14Gar	100g	12.78	0.58	28.14	157.77
Agurkai	36S	50g	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorų, porų salotos su aliejaus padažu	33S	100g	1.32	9.56	4.46	102.27
Iš viso:			**51.25**	**20.80**	**46.98**	**561.12**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	240g	36.00	19.01	33.05	435.31
Salierų salotos su agurkais, morkomis, porais su aliejaus padažu	61S	120g	1.61	11.89	7.76	132.61
Iš viso:			**37.61**	**30.90**	**40.81**	**567.92**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37.01	15.39	14.27	342.72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4.60	4.13	25.16	153.49
Kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2.52	7.86	10.14	110.73
Iš viso:			**44.13**	**27.38**	**49.57**	**606.94**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	300g	43.56	23.13	16.14	433.98
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4.60	4.13	25.16	153.49
Iš viso:			**48.16**	**27.26**	**41.30**	**587.47**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė

Antradienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	11Sr	150/6/6g	2.45	5.69	9.87	97.30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**5.41**	**6.33**	**26.93**	**183.38**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	150g	30.80	17.82	16.40	348.09
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1.66	2.31	12.55	73.84
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, mar.agurkais, svogūnais su aliejaus padažu	20S	150g	3.80	14.22	13.76	183.29
Iš viso:			**36.26**	**34.35**	**42.71**	**605.22**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	150g	29.02	11.98	8.10	260.54
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	100g	2.72	4.70	28.95	163.76
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1.61	17.21	10.59	171.69
Iš viso:			**33.35**	**33.89**	**47.64**	**595.99**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34.33	16.85	55.88	504.73
Iš viso:			**34.33**	**16.85**	**55.88**	**504.73**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	300g	20.40	8.76	71.49	442.41
Grietinė 30%	17P	50g	1.20	15.00	1.55	146.50
Iš viso:			**21.60**	**23.76**	**73.04**	**588.91**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Bulvių plokštainis	46A	300g	10.29	24.69	73.83	548.97
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**11.65**	**28.69**	**75.51**	**596.97**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3.59	3.26	14.39	94.77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**6.55**	**3.90**	**31.45**	**180.85**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	29.81	22.61	10.09	357.69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6.13	5.51	33.55	204.65
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	100g	0.80	0.20	2.30	11.00
Pomidorai	37S	100g	1.00	0.20	4.10	17.00
Iš viso:			**37.74**	**28.52**	**50.04**	**590.34**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	250g	37.63	25.90	41.15	552.18
Įvairios uogos	16D	100g	0.95	0.48	12.65	47.00
Iš viso:			**38.58**	**26.38**	**53.80**	**599.18**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	125g	33.60	22.76	10.69	382.09
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	100g	1.26	13.44	11.73	116.27
Iš viso:			**37.93**	**38.96**	**39.20**	**600.69**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6g	1.57	4.98	8.85	81.86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.53**	**5.62**	**25.91**	**167.94**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos troškinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	4A	250g	39.33	**19.40**	**23.35**	400.48
Virtos bulvės	1G	75g	1.61	0.10	14.36	63.90
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2.04	7.79	9.29	103.46
Iš viso:			**42.97**	**27.28**	**46.99**	**567.84**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	250g	39.18	26.78	41.41	574.00
Įvairios uogos	16D	100g	0.95	0.48	12.65	47.00
Iš viso:			**40.13**	**27.26**	**54.06**	**621.00**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	170g	43.21	10.39	6.90	287.25
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	150g	2.75	14.82	8.16	162.92
Iš viso:			**48.18**	**29.05**	**30.36**	**552.31**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36.66	25.00	1.02	380.58
Virtos bulvės	1Gar	110g	2.35	0.14	21.05	93.72
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2.04	7.79	9.29	103.46
Iš viso:			**41.05**	**32.93**	**31.36**	**577.76**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė

Penktadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150g	1.73	3.20	9.86	72.99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.69**	**3.84**	**26.92**	**159.07**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110g	27.12	19.02	2.23	286.04
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2.34	3.82	16.47	108.53
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, aliejaus padažas	50S	120g	2.64	12.17	8.41	140.05
Iš viso:			**32.10**	**35.01**	**27.11**	**534.62**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lietiniai su varške	74A	225g	27.22	18.21	55.08	489.57
Uogų tyrė	17D	120g	1.20	1.20	21.96	114.48
Iš viso:			**28.42**	**19.41**	**77.04**	**604.05**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos troškinys su (šviežiais ar) raugintais kopūstais (tausojantis)	6A	300g	45.33	29.50	15.05	490.62
Virtos bulvės	1Gar	110g	2.35	0.14	21.05	93.72
Iš viso:			**47.68**	**29.64**	**36.10**	**584.34**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g	30.00	17.86	9.45	315.03
Bulvių košė su morkomis	13Gar	75g	1.67	2.88	11.48	76.61
Burokėlių salotos su obuoliais, aliejaus padažu	23S	150g	1.53	14.39	17.30	193.55
Iš viso:			**33.20**	**35.13**	**38.22**	**585.19**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Pirmadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26Sr	150g	3.27	4.54	11.14	96.51
Iš viso:			**3.27**	**4.54**	**11.14**	**96.51**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su padažu (tausojantis)	29A	150/60g	42.24	19.16	10.34	374.96
Virti lęšiai	14Gar	50g	6.39	0.29	14.07	78.89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	150g	2.26	14.85	9.09	165.77
Iš viso:			**50.89**	**34.30**	**33.50**	**619.62**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	300g	36.00	20.07	60.96	570.38
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1.70	5.00	2.10	60.00
Iš viso:			**37.70**	**25.07**	**63.06**	**630.38**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti paukštienos gabaliukai su pom.padažu ir svogūnais (tausojantis)	33A	150/40/40g	48.18	12.40	18.92	370.34
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2.04	3.53	21.71	122.82
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	130g	1.96	12.87	7.88	143.66
Iš viso:			**52.18**	**28.80**	**48.51**	**636.82**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	42.44	17.82	8.12	353.94
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100g	3.32	4.62	25.11	147.68
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1.73	5.14	11.69	89.83
Pomidorai	37S	100g	1.00	0.20	4.10	17.00
Iš viso:			**48.49**	**27.78**	**49.02**	**608.45**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34.33	16.85	55.88	504.73

Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1.70	5.00	2.10	60.00
Iš viso:			**36.03**	**21.85**	**57.98**	**564.73**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Antradienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	2S	150/6g	2.83	5.03	13.83	105.02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**5.79**	**5.67**	**30.89**	**191.10**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	125g	33.60	22.76	10.69	382.09
Virtos bulvės	1Gar	50g	1.07	0.07	9.57	42.60
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	140g	1.26	13.44	11.73	162.78
Iš viso:			**35.93**	**36.27**	**31.99**	**587.47**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	100g	25.63	39.08	4.29	469.85
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2.34	3.82	16.47	108.53
Daržovių salotos su kmynais, nesald.jogurto padažu	31S	150g	2.93	0.80	7.29	39.24
Iš viso:			**30.90**	**43.70**	**28.05**	**617.62**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	150g	31.96	21.06	17.42	382.32
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	75g	1.58	2.84	10.05	70.87
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	100g	3.18	12.13	12.90	161.20
Iš viso:			**36.72**	**36.03**	**40.37**	**614.39**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150g	3.95	3.24	14.25	96.21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**6.91**	**3.88**	**31.31**	**182.29**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g	30.00	17.86	9.45	315.03
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1.76	2.87	12.35	81.40
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	100g	3.49	14.47	7.74	166.02
Iš viso:			**35.25**	**35.20**	**29.54**	**562.45**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	220g	37.77	23.56	36.54	505.12
Iš viso:			**37.77**	**23.56**	**36.54**	**505.12**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	252g	41.91	24.97	22.73	465.42
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	100g	1.34	9.91	6.47	110.51
Iš viso:			**43.25**	**34.88**	**29.20**	**575.93**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	18A	100g	28.86	17.05	11.17	312.15
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	75g	1.58	2.84	10.05	70.87
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1.59	14.31	13.44	173.78
Iš viso:			**32.03**	**34.20**	**34.66**	**556.80**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	150/6g	1.82	5.00	11.71	96.03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.78**	**5.64**	**28.77**	**182.11**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100g	17.43	10.35	17.65	232.44
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4.08	7.76	19.69	144.24
Iš viso:			**22.87**	**20.46**	**51.82**	**458.56**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	300g	18.72	9.90	67.11	424.47
Grietinė 30%	17P	50g	1.20	15.00	1.55	146.50
Iš viso:			**19.92**	**24.90**	**68.66**	**570.97**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	300g	32.04	15.60	67.35	535.38
Jogurtinė grietinė 10%		50g	1.70	5.00	2.10	60.00
Iš viso:			**33.74**	**20.60**	**69.45**	**595.38**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Penktadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	150g	1.15	3.18	5.13	48.45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.11**	**3.82**	**22.19**	**134.53**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37.00	15.39	14.26	342.72
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Morkų, obuolių, porų salotos su al.aliejaus padažu	14S	150g	1.35	14.45	14.64	181.16
Iš viso:			**39.71**	**32.19**	**43.38**	**605.76**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	260g	31.13	30.08	37.18	541.03
Uogų tyrė	17D	100g	1.00	1.00	18.30	95.40
Iš viso:			**32.13**	**31.08**	**55.48**	**636.43**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	50.84	12.22	8.12	337.94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2.45	2.21	13.42	81.86
Morkų, obuolių, porų salotos su al.aliejaus padažu	14S	150g	1.35	14.45	14.64	181.16
Iš viso:			**54.64**	**28.88**	**36.18**	**600.96**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	300g	53.76	17.94	41.32	527.48
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0.40	0.10	1.15	5.50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1.73	5.14	11.69	89.83
Iš viso:			**55.89**	**23.18**	**54.16**	**622.81**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Pirmadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150g	4.37	4.67	10.66	105.12
Iš viso:			**4.37**	**4.67**	**10.66**	**105.12**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	240g	36.00	19.01	33.05	435.31
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu	2S	150g	2.18	7.80	7.40	97.53
Iš viso:			**38.18**	**26.81**	**40.44**	**532.84**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	150g	36.75	10.56	13.23	295.58
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2.34	3.82	16.47	108.53
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1.35	14.45	14.64	181.16
Iš viso:			**40.44**	**28.83**	**44.34**	**585.27**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	21.23	12.55	9.51	235.04
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4.17	21.83	20.94	273.80
Iš viso:			**25.40**	**34.38**	**30.45**	**508.84**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (filė) (tausojantis)	29A	150/60g	51.00	13.32	10.32	358.26
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1.76	2.87	12.35	81.40
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1.35	14.45	14.64	181.16
Iš viso:			**54.11**	**30.63**	**37.31**	**620.81**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Antradienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	3Sr	150g	1.52	3.20	10.56	73.41
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.48**	**3.84**	**27.62**	**159.49**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	29.81	22.61	10.09	357.69
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	75g	2.49	3.47	18.83	110.76
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51S	130g	1.39	12.83	9.18	148.80
Iš viso:			**33.69**	**38.91**	**38.10**	**617.25**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	230g	39.49	24.63	38.11	528.08
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1.32	0.47	8.98	40.20
Iš viso:			**40.81**	**25.10**	**47.09**	**568.28**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100g	21.67	14.99	10.93	262.96
Salierų salotos, agurkai su aliejaus padažu	61S	150g	2.01	14.87	9.71	165.77
Iš viso:			**23.68**	**29.86**	**20.64**	**428.73**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	75/20/20g	17.84	32.05	9.17	528.48
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1.09	1.88	11.58	65.50
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	75g	2.90	3.71	7.71	71.85
Iš viso:			**21.83**	**37.64**	**28.46**	**665.83**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	100g	25.63	39.08	4.29	469.85
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1.33	1.85	10.04	59.07
Daržovių salotos su kmynais,aliejaus padažu	31S	100g	1.10	9.71	5.49	106.74

Iš viso:	**28.06**	**50.64**	**19.82**	**635.66**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150g	3.73	3.37	14.54	95.59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**6.69**	**4.01**	**31.60**	**181.67**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100g	19.35	7.99	5.40	173.69
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis ir al.aliejaus padažu	8S	100g	2.86	15.63	8.93	178.27
Iš viso:			**23.57**	**25.97**	**28.81**	**433.84**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	150g	29.25	11.85	8.10	260.54
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	100g	2.72	4.70	28.95	163.76
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1.61	14.81	10.59	171.69
Iš viso:			**33.58**	**31.36**	**47.64**	**595.99**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	300g	20.61	8.91	69.15	433.80
Grietinė 30%	17P	50g	1.20	15.00	1.55	146.50
Iš viso:			**21.81**	**23.91**	**70.70**	**580.30**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Bulvių plokštainis su paukštienos filė	45A	250g	27.33	20.93	46.43	476.28
Grietinė 30%	17P	40g	0.96	12.00	1.24	117.20
Iš viso:			**28.29**	**32.93**	**47.67**	**593.48**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	220g	31.39	24.86	33.40	477.47
Iš viso:			**31.39**	**24.86**	**33.40**	**477.47**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2.19	5.76	10.21	97.66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1.48	0.32	8.53	43.04
Iš viso:			**3.67**	**6.08**	**18.74**	**140.70**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	150g	31.95	21.06	17.43	382.32
Virtos bulvės	1Gar	100g	2.14	0.13	19.14	85.20
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	200g	3.36	10.48	13.52	147.64
Iš viso:			**37.45**	**31.67**	**50.09**	**615.16**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	130g	34.94	23.67	11.12	397.37
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	150g	5.69	8.01	10.51	130.35
Iš viso:			**42.85**	**35.52**	**36.93**	**629.87**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	150g	27.50	20.55	28.02	402.51
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, nesaldinto jogurto padažu	53S	150g	2.61	0.63	11.63	54.15
Iš viso:			**32.33**	**25.02**	**54.95**	**558.81**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	77A	225g	30.84	19.34	53.60	504.81
Jogurtinė grietinė 10%		50g	1.70	5.00	2.10	60.00
Iš viso:			**32.54**	**24.34**	**55.70**	**564.81**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Penktadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150g	1.13	3.11	7.25	59.36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.09**	**3.75**	**24.31**	**145.44**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	150g	31.85	18.83	14.27	352.56
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40g	5.11	0.23	11.25	63.11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al.aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1.31	9.76	4.47	105.91
Iš viso:			**38.27**	**28.82**	**29.99**	**521.58**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	200g	31.45	15.52	18.67	320.38
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	150g	4.29	23.45	13.40	267.41
Iš viso:			**35.74**	**38.97**	**32.07**	**587.79**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta paukštiena (šlaunelių mėsa) su padažu(tausojantis)	29A	150/60g	37.83	33.31	9.70	482.49
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	75g	2.49	3.47	18.83	110.76
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50g	0.50	0.10	2.05	8.50
Iš viso:			**41.22**	**36.98**	**31.73**	**607.25**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	34.22	23.32	0.97	352.56
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	150g	1.62	14.55	15.08	190.91
Iš viso:			**37.20**	**40.22**	**30.53**	**625.35**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	250g	30.00	16.73	50.80	475.33
Iš viso:			**30.00**	**16.73**	**50.80**	**475.33**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Pirmadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1.56	3.30	11.43	76.91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.52**	**3.94**	**28.49**	**162.99**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	150g	38.19	16.04	7.31	318.54
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažas	31S	120g	1.32	11.65	6.59	128.09
Iš viso:			**40.87**	**30.04**	**28.37**	**528.51**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	250g	35.68	28.25	37.95	542.58
Trintos braškės	15D	100g	0.90	0.40	9.70	41.00
Iš viso:			**36.58**	**28.65**	**47.65**	**583.58**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37.01	15.39	9.51	342.72
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	120g	6.61	11.86	21.96	201.50
Iš viso:			**44.98**	**29.60**	**45.95**	**626.10**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta paukštienos filė su padažu (tausojantis)	29A	150/60g	51.00	13.32	10.32	358.28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0.90	9.55	3.66	98.87
Iš viso:			**54.97**	**25.63**	**30.76**	**559.48**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36.66	24.99	1.04	380.58
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2.04	7.79	9.29	103.46
Iš viso:			**41.77**	**35.54**	**27.10**	**586.37**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	200g	29.88	20.43	38.25	456.45
Uogų tyrė	17D	100g	1.00	1.00	18.30	95.40
Iš viso:			**30.88**	**21.43**	**56.55**	**551.85**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Antradienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	150g	5.08	4.58	8.36	92.32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**8.04**	**5.22**	**25.42**	**178.40**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	250g	30.00	16.73	50.80	475.33
Ekologiškas jogurtas" Dobilas" su obuoliais ir grūdais		100g	4.10	2.50	14.80	115.00
Iš viso:			**34.10**	**19.23**	**65.60**	**590.33**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos(sprandinė) troškinys su švž.troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	200g	24.89	47.20	10.03	552.05
Virtos bulvės	1Gar	50g	1.07	0.07	9.57	42.60
Paprika	40S	50g	0.65	0.25	3.30	14.50
Iš viso:			**26.61**	**47.52**	**22.90**	**609.15**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	120g	25.56	16.85	13.94	305.86
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	120g	3.82	14.56	15.48	193.44
Iš viso:			**31.60**	**35.24**	**44.72**	**601.45**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g	3.64	3.30	14.61	93.57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**6.60**	**3.94**	**31.67**	**179.65**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100g	20.53	11.88	10.93	232.06
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2.04	3.53	21.71	122.82
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	2.96	14.99	11.54	177.39
Iš viso:			**25.53**	**30.39**	**44.18**	**532.27**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34.33	16.85	55.88	504.73
Iš viso:			**34.33**	**16.85**	**55.88**	**504.73**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	50A	250g	20.70	13.50	54.65	415.83
Grietinė 30%	17P	50g	1.20	15.00	1.55	146.50
Iš viso:			**21.90**	**28.50**	**56.20**	**562.33**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	53A	150g	21.05	18.73	63.60	501.80
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1.70	5.00	2.10	60.00
Iš viso:			**22.75**	**23.73**	**65.70**	**561.80**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	23Sr	150g	1.06	3.27	9.33	66.84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.02**	**3.91**	**26.39**	**152.92**

Pietūs 12 val.*

Pietūs val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti kalakutienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	33A	100/30/30g	32.29	8.52	13.79	254.05
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2.04	3.53	21.71	122.82
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažu	43S	150g	3.33	15.06	12.44	184.14
Iš viso:			**37.66**	**27.11**	**47.94**	**561.01**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	150g	38.13	9.17	6.09	253.46
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	150g	2.40	14.82	9.90	168.09
Iš viso:			**42.75**	**27.83**	**31.29**	**523.70**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	250g	46.63	14.53	23.35	386.58
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	150g	2.06	14.75	5.12	153.47
Iš viso:			**48.68**	**29.27**	**28.47**	**540.04**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Penktadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	150g	1.47	3.17	8.43	63.27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2.96	0.64	17.06	86.08
Iš viso:			**4.43**	**3.81**	**25.49**	**149.35**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	120g	26.00	17.99	13.12	315.55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	150g	2.01	14.87	9.71	165.77
Iš viso:			**31.08**	**35.61**	**39.60**	**583.65**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100g	26.88	18.21	8.55	305.67
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2.04	3.53	21.71	122.82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1.08	9.70	10.05	127.27
Iš viso:			**30.00**	**31.44**	**40.31**	**555.76**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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