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

6-10m.

(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 11 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 11 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	100g	24.50	7.04	8.82	197.05
Virti lęšiai	14Gar	75g	9.59	0.44	21.11	118.34
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:			**35.81**	**17.14**	**35.54**	**423.16**

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	150g	22.50	11.88	20.66	272.08
Salierų salotos, agurkai su aliejaus padažu	61S	75g	1.01	7.43	4.85	82.88
Iš viso:			**23.51**	**19.31**	**25.51**	**354.96**

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	75g	18.50	7.69	7.13	171.36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4.60	4.14	25.17	153.50
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	75g	1.26	3.93	5.07	55.37
Iš viso:			**24.36**	**15.76**	**37.37**	**380.22**

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	150g	21.78	11.56	8.07	217.00
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4.60	4.14	25.17	153.50
Iš viso:			**26.38**	**15.70**	**33.24**	**370.50**

* 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 11 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 11 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	75g	15.40	8.91	8.19	174.05
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	100g	2.53	9.48	9.17	122.19
Iš viso:			**19.59**	**20.70**	**29.91**	**370.08**

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	75g	14.51	5.99	4.05	130.27
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1.07	9.87	7.06	114.46
Iš viso:			**16.94**	**18.21**	**25.59**	**326.61**

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	150g	20.60	10.12	33.53	302.83
Iš viso:			**20.60**	**10.12**	**33.53**	**302.83**

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	200g	13.60	5.84	47.66	294.94
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**14.96**	**9.84**	**49.34**	**342.94**

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	150g	5.15	12.35	36.92	274.49
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**6.51**	**16.35**	**38.60**	**322.49**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	84

Sriubos 11 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 11 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	75/45g	22.35	16.96	7.57	268.27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
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:			**26.32**	**19.92**	**27.55**	**384.60**

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	150g	22.58	15.55	24.70	331.31
Įvairios uogos	16D	50g	0.48	0.24	6.33	23.50
Iš viso:			**23.06**	**15.79**	**31.03**	**354.81**

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	75g	20.16	13.66	6.41	229.25
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Ridikų salotos su obuoliais,morkomis, porais, aliejaus padažu	53S	75g	0.68	7.20	6.29	87.20
Iš viso:			**23.91**	**23.62**	**29.48**	**418.78**

* 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 11 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 11 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	150g	23.60	11.65	14.00	240.29
Virtos bulvės	1G	75g	1.61	0.10	14.36	63.90
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75g	1.02	3.89	4.64	51.73
Iš viso:			**26.23**	**15.63**	**33.00**	**355.92**

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	150g	25.76	16.07	24.85	344.40
Įvairios uogos	16D	50g	0.48	0.24	6.33	23.50
Iš viso:			**26.24**	**16.31**	**31.18**	**367.90**

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	75g	19.07	4.58	3.05	126.73
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	100g	1.83	9.88	5.44	108.61
Iš viso:			**23.12**	**18.30**	**23.79**	**337.49**

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	75g	18.33	12.50	0.51	190.29
Virtos bulvės	1G	75g	1.61	0.10	14.36	63.90
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1.36	5.19	6.19	68.97
Iš viso:			**21.30**	**17.79**	**21.06**	**323.16**

* 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 11 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 11 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	82,5g	20.34	14.26	1.67	214.53
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1.17	1.91	8.24	54.27
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, aliejaus padažas	50S	75g	1.65	7.61	5.26	87.53
Iš viso:			**23.16**	**23.78**	**15.17**	**356.33**

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	150g	18.15	12.14	36.72	326.38
Uogų tyrė	17D	50g	0.50	0.50	9.15	47.70
Iš viso:			**18.65**	**12.64**	**45.87**	**374.08**

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	150g	22.05	14.60	4.62	235.12
Virtos bulvės	1Gar	100g	2.14	0.13	19.14	85.20
Iš viso:			**24.19**	**14.73**	**23.76**	**320.32**

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	100g	20.00	11.91	6.30	210.02
Bulvių košė su morkomis	13Gar	40g	0.89	1.54	6.12	40.86
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	23S	100g	1.02	9.59	11.53	129.03
Iš viso:			**21.91**	**23.04**	**23.95**	**379.91**

* 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 11 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 11 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	75/30g	21.12	9.58	5.17	187.48
Virti lęšiai	14Gar	50g	6.39	0.29	14.07	78.89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	110g	1.66	10.89	6.67	121.56
Iš viso:			**29.17**	**20.76**	**25.91**	**387.93**

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	150g	18.00	10.04	30.48	285.19
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1.70	5.00	2.10	60.00
Iš viso:			**19.70**	**15.04**	**32.58**	**345.19**

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	75/20/20g	24.09	6.20	9.46	185.17
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1.09	1.88	11.58	65.50
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	100g	1.51	9.90	6.06	110.51
Iš viso:			**26.69**	**17.98**	**27.10**	**361.18**

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	100g	21.22	8.91	4.06	176.97
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	75g	2.49	3.47	18.83	110.76
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1.73	5.14	11.69	89.83
Pomidorai	37S	50g	0.50	0.10	2.05	8.50
Iš viso:			**25.94**	**17.62**	**36.63**	**386.06**

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	150g	20.60	10.12	33.53	302.83
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**21.96**	**14.12**	**35.21**	**350.83**

* 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 11 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 11 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	75g	20.16	13.66	6.41	229.25
Virtos bulvės	1Gar	50g	1.07	0.07	9.57	42.60
Ridikų salotos su obuoliais,morkomis, porais, aliejaus padažu	53S	75g	0.68	7.20	6.29	87.20
Iš viso:			**21.91**	**20.93**	**22.27**	**359.05**

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	50g	12.82	19.54	2.15	234.93
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1.17	1.91	8.24	54.27
Daržovių salotos su kmynais, nesald.jogurto padažu	31S	50g	0.97	0.26	2.43	13.28
Iš viso:			**14.96**	**21.71**	**12.82**	**302.48**

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	100g	21.30	14.04	11.62	254.88
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	40g	0.84	1.52	5.36	37.80
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	50g	1.59	6.07	6.45	80.60
Iš viso:			**23.73**	**21.63**	**23.43**	**373.28**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **15**

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1.52	0.6	27.88	112

Sriubos 11 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 11 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	75g	15.00	8.93	4.73	157.50
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50g	1.17	1.91	8.24	54.27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	100g	3.49	14.47	7.74	166.02
Iš viso:			**19.66**	**25.31**	**20.71**	**377.79**

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	150g	25.76	16.07	24.85	344.40
Iš viso:			**25.76**	**16.07**	**24.85**	**344.40**

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	140g	24.94	14.86	13.53	277.04
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1.01	7.43	4.85	82.88
Iš viso:			**25.95**	**22.29**	**18.38**	**359.92**

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	50g	14.43	8.53	5.59	156.08
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	75g	1.58	2.84	10.05	70.87
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	75g	0.80	7.16	6.72	86.89
Iš viso:			**16.81**	**18.53**	**22.36**	**313.84**

* 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 11 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	20g	1.48	0.32	8.53	43.04
Iš viso:			**3.30**	**5.32**	**20.24**	**139.07**

Pietūs 11 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	75g	13.08	7.76	13.23	174.33
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1.09	1.88	11.58	65.50
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	75g	2.04	3.88	9.85	72.12
Iš viso:			**16.21**	**13.52**	**34.66**	**311.95**

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	200g	12.48	6.60	44.75	282.98
Jogurtinė grietinė 10%		40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**13.84**	**10.60**	**46.43**	**330.98**

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	150g	16.02	7.79	33.68	267.69
Jogurtinė grietinė 10%		40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**17.38**	**11.79**	**35.36**	**315.69**

* 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 11 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	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 11 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	75g	18.50	7.69	7.13	171.36
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Morkų,obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0.67	7.23	7.32	90.59
Iš viso:			**20.53**	**17.27**	**28.93**	**343.83**

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	150g	18.68	18.05	22.31	324.61
Uogų tyrė	17D	50g	0.50	0.50	9.15	47.70
Iš viso:			**19.18**	**18.55**	**31.46**	**372.31**

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	100g	25.42	6.11	4.06	168.97
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2.45	2.21	13.42	81.86
Morkų,obuolių, porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0.90	9.63	9.76	120.77
Iš viso:			**28.77**	**17.95**	**27.24**	**371.60**

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	150g	26.88	8.97	20.66	263.74
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0.40	0.10	1.15	5.50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	50g	0.86	2.57	5.84	44.92
Iš viso:			**28.14**	**11.64**	**27.65**	**314.16**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Pirmadienis

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	84

Sriubos 11 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 11 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	150g	22.50	11.88	20.66	362.77
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu	2S	75g	1.09	3.90	3.70	48.77
Iš viso:			**23.59**	**15.78**	**24.36**	**411.54**

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	75g	18.38	5.28	6.62	147.79
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1.17	1.91	8.24	54.27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0.90	9.63	9.76	120.77
Iš viso:			**20.45**	**16.82**	**24.62**	**322.83**

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	75g	15.92	9.42	7.13	176.28
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	100g	2.72	5.17	13.13	96.16
Iš viso:			**18.64**	**14.59**	**20.26**	**272.44**

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	75/30g	25.50	6.66	5.17	179.14
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1.17	1.91	8.24	54.27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0.90	9.63	9.76	120.77
Iš viso:			**27.57**	**18.20**	**23.17**	**354.18**

* 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 11 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 11 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	50/30g	14.90	11.31	5.05	178.84
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1.66	2.31	12.55	73.84
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais,paprika ir aliejaus padažu	51S	75g	0.80	7.40	5.30	85.85
Iš viso:			**17.36**	**21.02**	**22.90**	**338.53**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	140	24.04	14.99	23.20	321.44
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1.32	0.47	8.98	40.20
Iš viso:			**25.36**	**15.46**	**32.18**	**361.64**

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	75g	16.25	11.24	8.20	197.22
Salierų salotos, agurkai su nesaldinto jogurto padažu	61S	100g	2.18	0.73	5.84	30.34
Iš viso:			**18.43**	**11.97**	**14.04**	**227.56**

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	50/15/15g	11.98	21.49	6.70	264.24
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1.09	1.88	11.58	65.50
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	50g	1.93	2.47	5.14	47.90
Iš viso:			**15.00**	**25.84**	**23.42**	**377.64**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	140g	24.04	15.00	23.19	321.44

Iš viso:	24.04	15.00	23.19	321.44

Pietūs val.*

6 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	50g	12.82	19.54	2.15	234.93
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1.33	1.85	10.04	59.07
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	50g	0.55	4.85	2.75	53.37
Iš viso:			**14.70**	**26.24**	**14.94**	**347.37**

* 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 11 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 11 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	75g	14.51	5.99	4.05	130.27
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis ir al.aliejaus padažu	8S	75g	2.15	11.72	6.70	133.70
Iš viso:			**18.02**	**20.06**	**25.23**	**345.85**

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	75g	14.51	5.99	4.05	130.27
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1.07	9.87	7.06	114.46
Iš viso:			**16.94**	**18.21**	**25.59**	**326.61**

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	200g	13.73	5.93	46.11	289.19
Grietinė jogurtinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**15.09**	**9.93**	**47.79**	**337.19**

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	150g	16.40	12.56	27.86	285.77
Grietinė jogurtinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**17.76**	**16.56**	**29.54**	**333.77**

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	100g	14.27	11.30	15.18	217.03
Iš viso:			**14.27**	**11.30**	**15.18**	**217.03**

* 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 11 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 11 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	100g	21.30	14.04	11.62	254.88
Virtos bulvės	1Gar	50g	1.07	0.07	9.57	42.60
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	100g	1.68	5.24	6.76	73.82
Iš viso:			**24.05**	**19.35**	**27.95**	**371.30**

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	75g	20.16	13.66	6.41	229.25
Bulvių košė su morkomis	13Gar	50g	1.11	1.92	7.65	51.08
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	75g	2.84	4.01	5.26	65.18
Iš viso:			**24.11**	**19.59**	**19.32**	**345.51**

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	100g	18.33	13.70	18.68	268.34
Bulvių košė su morkomis	13Gar	75g	1.67	2.88	11,,475	76.50
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, nesaldinto jogurto padažu	53S	100g	1.74	0.42	7.75	36.10
Iš viso:			**21.74**	**17.00**	**26.43**	**380.94**

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	150g	20.56	12.89	35.73	336.54
Jogurtinė grietinė 10%		40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**21.92**	**16.89**	**37.41**	**384.54**

* 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 11 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 11 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	75g	15.92	9.42	7.13	176.28
Virti lęšiai (tausojantis)	14Ga	50g	6.39	0.29	14.07	78.89
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al.aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1.31	9.76	4.47	105.91
Iš viso:			**23.62**	**19.47**	**25.67**	**361.08**

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	150g	23.59	11.64	14.00	240.28
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	50g	1.43	7.82	4.47	89.14
Iš viso:			**25.02**	**19.46**	**18.47**	**329.42**

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	75/30g	18.91	16.66	4.85	241.24
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1.66	2.31	12.55	73.84
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:			**21.47**	**19.17**	**20.60**	**329.08**

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	75g	18.33	12.50	0.51	190.29
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1.09	1.88	11.58	65.50
Agurkų,obuolių,kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0.81	7.28	7.54	95.45
Iš viso:			**20.23**	**21.66**	**19.63**	**351.24**

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	150g	18.00	10.04	30.48	285.19
Iš viso:			**18.00**	**10.04**	**30.48**	**285.19**

* 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 11 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 11 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	100g	21.22	8.91	4.06	176.97
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažas	31S	100g	1.10	9.71	5.49	106.74
Iš viso:			**23.68**	**20.97**	**24.03**	**365.59**

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	150g	18.68	18.05	22.31	324.61
Trintos braškės	15D	70g	0.63	0.28	6.79	28.70
Iš viso:			**19.31**	**18.33**	**29.10**	**353.31**

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	75g	15.92	9.41	7.13	176.28
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	75g	4.13	7.41	13.73	125.94
Iš viso:			**21.41**	**19.17**	**35.34**	**384.10**

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	75/30g	25.50	6.66	5.17	179.14
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:			**29.47**	**18.97**	**25.61**	**380.34**

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	75g	18.33	12.50	0.51	190.29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33

Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1.36	5.19	6.19	68.97
Iš viso:			**22.76**	**20.45**	**23.48**	**361.59**

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	150g	22.41	15.32	28.69	342.34
Uogų tyrė	17D	40g	0.40	0.40	7.32	38.16
Iš viso:			**22.81**	**15.72**	**36.01**	**380.50**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Antradienis

Vaisiai		150g	1.14	0.45	20.91	84

Sriubos 11 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 11 val.*

Pietūs 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	150g	18.00	10.04	30.48	285.19
Ekologiškas jogurtas" Dobilas" su obuoliais ir grūdais		100g	4.10	2.50	14.80	115.00
Iš viso:			**22.10**	**12.54**	**45.28**	**400.19**

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	100g	12.45	23.60	5.02	276.02
Virtos bulvės	1Gar	50g	1.07	0.07	9.57	42.60
Paprika	40S	40g	0.52	0.20	2.64	11.60
Iš viso:			**14.04**	**23.87**	**17.23**	**330.22**

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	75g	15.98	10.53	8.71	191.16
Bulvių košė su morkomis	13Gar	50g	1.11	1.92	7.65	51.08
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	75g	2.39	9.10	9.68	120.90
Iš viso:			**19.48**	**21.55**	**26.04**	**363.14**

* 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 11 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 11 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	75g	15.40	8.91	8.19	174.05
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100g	1.97	9.99	7.69	118.26
Iš viso:			**18.73**	**21.25**	**30.36**	**374.19**

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	150g	20.60	10.12	33.53	302.83
Iš viso:			**20.60**	**10.12**	**33.53**	**302.83**

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	150g	12.42	8.09	32.80	249.50
Grietinė 30%	17P	40g	0.96	12.00	1.24	117.20
Iš viso:			**13.38**	**20.09**	**34.04**	**366.70**

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	12.64	11.24	38.17	301.08
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1.36	4.00	1.68	48.00
Iš viso:			**14.00**	**15.24**	**39.85**	**349.08**

* 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 11 val.**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (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 11 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	75/20/20g	22.07	7.64	9.46	189.97
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1.09	1.88	11.58	65.50
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažu	43S	75g	1.67	7.53	6.22	92.07
Iš viso:			**24.83**	**17.05**	**27.26**	**347.54**

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	75g	19.07	4.58	3.05	126.73
Bulvių košė su morkomis	13Gar	100g	2.22	3.84	15.30	102.15
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	1S	100g	1.60	9.88	6.60	112.06
Iš viso:			**22.89**	**18.30**	**24.95**	**340.94**

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	150g	27.96	8.72	14.00	231.95
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	75g	1.03	7.37	2.56	76.50
Iš viso:			**28.99**	**16.09**	**16.56**	**308.45**

* 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 11 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 11 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	75g	15.80	12.29	8.50	207.72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2.45	2.21	13.42	81.86
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1.01	7.43	4.85	82.88
Iš viso:			**19.26**	**21.93**	**26.77**	**372.46**

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	50g	13.44	9.10	4.27	152.83
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1.36	2.35	14.48	81.88
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0.81	7.28	7.54	95.45
Iš viso:			**15.61**	**18.73**	**26.29**	**330.16**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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