



**JONIŠKIO R. SKAISTGIRIO GIMNAZIJOS
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL JONIŠKIO R. SKAISTGIRIO GIMNAZIJOS MOKINIŲ MAITINIMO
VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO**

2021 m. rugsėjo 20 d. Nr. V-
Skaistgirys

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtinto Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 39 punktu,

1. T v i r t i n u Joniškio r. Skaistgirio gimnazijos:

1.1. 6-10 metų amžiaus vaikų maitinimo valgiaraštį (pridedama);

1.2. 11 metų amžiaus ir vyresnių vaikų maitinimo valgiaraštį (pridedama).

2. P r i p a ž į s t u netekusiu galios Joniškio r. Skaistgirio gimnazijos direktoriaus 2019 m. spalio 21 d. įsakymą Nr. V-109 „Dėl Joniškio r. Skaistgirio gimnazijos mokinių maitinimo organizavimo pagal nurodytą valgiaraštį“.

Direktorė

Edita Aukselienė

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

Joniškio r. Skaistgirio gimnazijos, Šermukšnių g. 2, Skaistgirys, Joniškio r.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:

9:00 - 15:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė (tausojantis)	110A	250g.	12,30	12,28	43,93	324,25
Banų desertas su jogurtu	3D	160/40g.	3,12	0,78	39,4	170
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	13,06	83,33	494,25

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150g.	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,64	3,84	28,58	164,53

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g.	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g.	2,45	2,21	13,42	81,86
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g.	0,40	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	37S	50g.	0,50	0,1	2,05	8,5
Iš viso:			25,70	19,37	24,19	364,13

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir griekiais (augalinis, tausojantis)	5AA	150g.	8,87	21,87	61,81	409,49
Pomidorai	37S	50g.	0,50	0,1	2,05	8,5
Iš viso:			9,37	21,97	63,86	417,99

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom. padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	50/15/15g.	11,98	21,49	6,7	264,24

Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g.	1,09	1,88	11,58	65,5
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100g.	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso:			15,11	23,77	22,71	353,84

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	200g.	6,70	1,27	50,73	226,99
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	40g.	1,09	16,14	1,63	155,11
Ekologiškas pienas 2,5%		200g.	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,59	22,41	62,16	494,10

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150g.	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100g.	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti lęšiai	14Ga	75g.	9,59	0,44	21,11	118,34
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, aliejaus padažu	2S	10g.	1,45	5,2	4,93	65,02
Iš viso:			35,54	12,68	34,86	380,41

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės ir nešlifotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	150g.	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,2
Iš viso:			23,05	17,14	28,21	354,57

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškinys su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g.	4,54	20,64	22,27	275,09
Daržovių padažas	15P	50g.	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			5,61	25,75	26,63	345,14

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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	153,5

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
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200g.	8,63	6,89	37,24	245,44
Sviestas82%	18P	10g.	0,07	8,26	0,08	74,4
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Lazdyno riešutai		20g.	3,52	12,64	2,98	131,60
Iš viso:			12,22	27,79	40,30	451,44

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškiny su mėsa(kiauliena) ir ryžiais(tausojantis)	3A	75/75	21,14	4,04	6,05	302,95
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažas	50S	75g.	1,65	7,61	5,26	87,53
Iš viso:			22,79	11,65	11,31	390,48

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200g	7,69	10,94	44,74	286,9
Daržovių padažas	15P	80g.	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			8,76	16,05	49,10	356,95

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02

Bulvių košė su morkomis	13Ga	40g.	0,89	1,54	6,12	40,86
Burokėlių salotos su obuoliais, 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.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Biri nešlifuočių ryžių košė (augalinis, tausojantis)	103A	200g.	5,23	1,43	55,41	244,17
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g.	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	2vnt/40g.	4,73	9,01	3,64	114,18
Iš viso:			14,46	14,44	74,42	474,60

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškiny su mėsa(kalakutiena)ir avinžirniais(tausojantis)	4A	150g.	23,60	11,65	14,00	240,29
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g.	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75g	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			27,51	18,16	29,81	375,19

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnelių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	300g	8,49	8,25	39,96	236,1
Pomidorai	37S	50g.	0,50	0,10	2,05	8,50
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,66	6,54	105,08
Iš viso:			10,60	16,01	48,55	349,68

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g.	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	100g.	1,83	9,88	5,44	108,61
Iš viso:			28,91	18,30	22,05	351,42

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	157,5g.	11,10	13,13	9,92	236,69
Pomidorai	37S	100g.	1,00	0,20	4,1	17,00
Viso grūdo rūginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su obuoliais ir grūdais		125g.	4,50	3,88	18,75	132,50
Iš viso:			19,56	17,85	49,83	472,27

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	150g.	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Virti lęšiai	14Ga	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Burokėlių salot su ž.žirneliais, mar.agurkais, svogūn ir aliej. pad.	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			23,04	18,62	28,61	359,35

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	220g	8,40	4,84	54,88	285,05
Daržovių padažas	15P	50g.	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			9,47	9,95	59,24	355,10

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Žuvis kepsnys (tausojantis)	38A	100g.	19,35	7,99	5,40	173,69
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Ridikų salotos su obuoliais, pekino kopūst, paprik, aliejaus padažu	51S	100g.	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			23,31	20,48	23,63	371,32

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Varškės apkepas(tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Trintos uogos su jogurtu	13D	40/10g	0,66	0,24	4,49	20,10
Iš viso:			23,24	15,79	29,19	351,41

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Bulvių plokštainis	46A	200g.	6,87	16,46	49,22	365,99
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g.	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			8,23	20,46	50,90	413,99

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis)	105A	250g.	12,33	1,40	84,01	409,43
Trinti konservuoti vaisiai	20P	100g	0,78	0,60	15,70	66,40
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,11	2,00	99,71	475,83

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100g	21,30	14,04	11,62	254,88
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53A	100g	0,90	9,60	8,38	116,27
Iš viso:			23,06	23,69	27,65	405,23

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	200g	24,01	13,38	40,64	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			25,37	17,38	42,32	428,25

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	250g	11,65	14,55	43,53	339,90
Pomidorai savo sultyse	21P	150g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			13,65	14,55	50,53	371,90

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausojantis)	1-5/102	150g	26,58	15,38	7,08	273,14
Bulvių košė su pienu	3Gar	40g	0,93	1,53	6,59	43,41

Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	80g	0,72	7,68	6,70	93,02
Iš viso:			28,23	24,59	20,37	409,57

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas (tausojantis)	91A	160g	15,88	20,82	9,56	288,66
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,1	2,05	8,5
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			23,58	24,91	35,37	451,84

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1Sr	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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	200g	23,78	11,45	47,85	382,46
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			25,14	15,45	49,53	430,46

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	250g	6,84	10,85	30,79	223,44
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,1
Iš viso:			8,98	21,07	39,51	363,54

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepti paukštienos gabaliukai su pom. Padažu ir svogūnais (tausojantis)	33A	75/20/20g	24,09	6,20	9,46	185,17
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,5
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika) aliejaus padažas	5S	100g	1,51	9,9	6,06	110,51
Iš viso:			26,69	17,98	27,10	361,18

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta manų kruopų košė	95A	200g.	7,97	7,07	37,85	251,60
Trintos uogos	15D	100g.	0,90	0,40	9,70	41,00
Traputis		30g.	2,52	0,72	24,60	110,70
Pienas		200g.	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,19	13,19	81,95	515,30

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pertrinta daržovių sriuba(tausojantis)	14Sr	150g.	2,24	5,76	11,61	104,23
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,20	6,40	28,67	190,31

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas paukštienos filė kepsnys(tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			20,57	19,23	25,13	346,40

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės ir morkų apkepas(tausojantis)	88A	150g	18,68	18,05	22,31	324,61
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			20,00	18,52	31,29	364,81

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškiny(s(augalinis,tausojantis)	11AA	200g	6,81	30,96	33,39	270,59
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100g	1,20	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			8,01	40,54	38,45	374,86

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Paukštienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	150g	26,88	8,97	20,66	263,74
Burokėlių salot.su keptais svogūn.	16S	100g.	1,73	5,14	11,69	89,83
Agurkai(šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g.	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,01	14,21	33,50	359,07

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Dešrelės	36A	100g.	7,18	28,39	0,94	287,04
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Virti pilno grūdo makaronai(taus)	8G	100g.	5,79	5,24	22,33	166,33
Pomidorai	37S	100g.	1,00	0,20	4,10	17,00
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,75	33,93	32,11	492,37

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis(tauso.j.augalin.)	17S	150G	1,64	3,14	9,78	68,37
Viso grūdo duona	1Š	40G	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,60	3,78	26,84	154,45

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta lašišos filė(tausojantis)	37A	65g	16,97	14,30	1,09	199,86
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,5
Burokėlių sal.su mar.agurkais,ž.žirnel,aliej.padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			20,59	25,66	21,84	387,55

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pupelių-daržovių troškiny(s(augalinis,tauso.jantis)	14AA	200g	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais,obuoliais,aliejaus padažu	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			16,10	16,10	50,64	377,33

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	200g	12,48	6,60	44,75	282,98
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			13,20	15,60	45,68	370,88

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Orkaitėje keptas maltos žuvis(j.lydeka) kotletas(tausoj.)	9-8162T	80g.	15,60	2,85	4,56	106,46

Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų, obuolių salotos su migdolų riešutais, aliejaus padažu	12S	75g	2,05	11,40	7,65	135,88
Iš viso:			20,72	17,01	28,99	344,67

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių blynai su mėsa(kiaul.)	53A	150g	12,64	11,24	38,17	301,08
Grietinė jogurtinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			14,34	16,24	40,27	361,08

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta grikių kruopų košė(tausoj.)	97A	250G	12,33	5,15	50,15	292,55
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	1/10/40g	7,95	13,58	17,42	223,28
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200G	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,28	18,73	67,57	515,83

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Ankštinių daržov. sriuba(pupelių) su bulvėmis(tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,12	3,62	23,14	136,61

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepti varškėčiai su morkomis	84A	150g	21,40	16,96	22,77	325,55
Smulkinti bananai su trint.uogom	6D	50g	0,82	0,17	9,21	38,7
Iš viso:			22,22	17,13	31,98	364,25

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	12AA	220g	10,25	12,80	38,3	299,11
Daržovių padažas	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
Iš viso:			10,89	15,87	40,92	341,14

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos maltinukas	28A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Virti makaronai	8G	50g	2,09	2,06	14,55	86,78
Salierų salotos su agurk,obuol,saulėgražomis ir nesald.jogurto padažu	62S	50g	1,89	2,67	3,50	43,45
Iš viso:			22,31	18,43	36,73	398,57

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta jautiena su padažu(tausojantis)	1A	75/20g	22,35	16,96	7,57	294,83
Virtos bulvės	1Gar	40g.	0,86	0,05	7,65	34,08

agurkais,konserv.kukurūzais,porais ir aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			24,89	22,25	21,98	402,73

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	101A	250g	9,87	3,84	61,7	325,79
Smulkinti bananai su tr.braškėmis	6D	98/52	2,46	0,51	27,62	116,10
Kakava su pienu be cukraus	4G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			16,57	7,70	96,02	510,49

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Keptas bulvėmis, grietine ir kiaušiniu(tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,77	10,21	97,66
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,15	6,41	27,27	183,74

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos filė(tausoj.)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
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:			26,57	18,58	26,82	372,09

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Paukštienos-daržovių troškiny(sausojantis)	2A	200g	34,88	11,52	10,76	278,21
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,2
Iš viso:			37,02	11,65	29,90	363,41

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais(augalinis,tausojantis)	13AA	200g	15,65	20,96	42,83	400,22
Iš viso:			15,65	20,96	42,83	400,22

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g.	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			23,90	16,02	33,68	371,51

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta ryžių kruopų košė(tausoj.)	98A	250g	8,20	9,33	48,43	301,85
Trintos uogos		100g	1,00	1,00	18,30	95,4
Sumuštinis su lydytu tepamu sūreliu ir balta duona	4Š	40/20g	4,64	7,44	14,60	146,19
Nesaldinta arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			13,89	17,80	81,97	545,61

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kruopų sriuba su pomidorais	23S	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,02	3,91	26,39	152,92

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos troškiny su padažu(tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Ridikų salot.su obuoliais,peino kop.,paprika ir aliejaus padažu	51S	75g	0,80	7,4	5,3	85,85
Iš viso:			24,01	24,41	20,52	388,20

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas kiaulienos kepsnys(tausoj)	15A	100g	21,67	14,99	10,93	262,96
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1,76	2,87	12,35	81,40
Salierų salot.su agurkais ir aliejaus padažu	61S	50g	0,67	4,95	3,23	55,25
Iš viso:			24,10	22,81	26,51	399,61

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Apkepti makaronai su mėsa	67A	150g	26,76	18,99	23,04	370,59
Pomidorų padažas		15g	0,58	0,07	3,55	16,50
Iš viso:			27,34	19,06	26,59	387,09

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Kopūstų kepsneliai(augalinis,tausojantis)	7AA	250g	5,95	10,95	46,51	239,88
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,1
Iš viso:			8,09	21,17	55,23	379,98

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Sumuštinis su dešra, agurku, juoda duona	3Š	80/40/40	10,36	10,12	35,36	272,96
Nesaldinta kmynų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Kreminis kefyro desertas		150g.	3,75	12,45	21,90	217,50
Iš viso:			14,11	22,57	57,26	490,46

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Raugintų kopūstų sriuba su blvėmis(tausojantis, augalinis)	9Sr	150g	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,09	3,75	24,31	145,44

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas kalakutienos šlaun. mėsos kepsnys(tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Pekino kopūstų salot. su pomidor, porais, aliejaus padažu	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			23,62	19,47	25,67	361,08

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta paukštiena(šlaunelių mėsa) su padažu(tausojantis)	29A	100/40g	25,22	22,21	6,47	321,66
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,95	24,26	19,71	394,73

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių-varškės kukuliai	57A	200g	15,43	12,87	50,69	377,46
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20g	0,68	2,00	0,84	24,00
Iš viso:			16,11	14,87	51,53	401,46

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	8,34	4,22	53,26	339,65
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100g.	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			10,34	4,22	60,26	371,65

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas su daržovėmis(tausojantis)	94A	200/62g	22,20	26,26	19,84	393,88
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,5
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			25,66	27,00	38,95	488,46

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba(tausojantis, augalinis)	16Sr	150g	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,05	3,98	31,46	183,11

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta žuvis su daržovėmis(tausojantis)	39A	150g	17,42	4,38	8,37	140,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			24,74	13,68	46,66	389,99

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	75g.	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri nešlifuotų ryžių kr. košė	5Gar	75g.	2,04	3,53	21,71	122,82
Kopūstų salot su morkomis, obuoliais, aliej. padažu	4S	150g.	2,19	7,86	12,06	114,85
Iš viso:			18,74	17,38	37,82	367,94

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	200g	13,73	5,93	46,11	289,19
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			14,45	14,93	47,04	377,09

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	200g	13,60	5,84	47,66	294,94
Grietinė 30%	17P	30g.	0,72	9,00	0,93	87,9
Iš viso:			14,32	14,84	48,59	382,84

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Morkų-pupelių apkepas(augalinis,tausojantis)	10AA	200g	11,14	8,6	42,81	255,56
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			12,75	16,27	49,35	360,56

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausoj)	109A	300g	11,76	11,79	48,00	351,00
Sviestas82%	18P	15g	0,11	12,39	0,12	111,60
Pienas2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,67	29,18	57,92	574,60

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos(sprandinė) troškinys su švž.kopūstais(tausojantis)	6A	150g	18,67	35,40	7,53	414,03
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Iš viso:			19,53	35,45	15,18	448,11

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis(tausojantis)	24A	100g.	14,45	12,27	17,54	232,45
Bulvių-moliūgų košė	12Gar	100g.	2,12	3,78	13,40	94,50
Kopūstų,agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	100g.	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			18,25	21,29	37,70	400,77

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės spygliukai(tausojantis)	89A	150g	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė30%	17P	30g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			18,96	22,04	31,72	402,39

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškinys(augalinis,tausojantis)	15AA	250g.	6,85	6,75	42,43	235,25
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10

Iš viso:	8,99	16,97	51,15	375,35
-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	12AA	300g.	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas	15P	50g.	1,07	5,11	4,36	70,05
Vaisinė arbata su medumi	1G	150g	0,02	0,00	6,13	24,30
Iš viso:			15,07	22,57	62,72	502,23

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	18Sr	150g	6,04	3,48	8,42	92,32
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,00	4,12	25,48	178,40

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas paukštienos filė kepsnys(tausojantis)	34A	75g.	18,50	7,69	7,13	171,36
Bulvių košė su morkomis	13Gar	75g.	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais ir aliejaus padažu	35S	100g.	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			21,07	20,12	22,27	346,84

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta paukštienos filė su padažu(tausojantis)	29A	75/30g	25,50	6,66	5,17	179,14
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,06	2,75	16,77	102,33
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			29,46	18,96	25,60	380,34

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			10,92	19,30	41,35	376,92

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas(tausojantis)	91A	200g	19,88	26,04	12,1	361,72
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200G	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,30	27,42	48,27	542,38

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,31	11,43	76,91
viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	3,95	28,49	162,99

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis(tausojantis)	7A	140g	24,94	14,86	13,53	277,04
Morkų salot.su česnaku ir al.padaž	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,84
Iš viso:			26,00	24,40	22,49	392,88

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos kepsnys	9A	75g	20,16	13,66	6,41	229,25
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,5
Agurkų,obuolių,kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0,81	7,28	7,54	95,45
Iš viso:			22,06	22,82	25,53	390,20

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtinukai su mėsa(tausojantis)	80A	200g	22,20	6,56	44,20	316,39
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			23,56	10,56	45,88	364,39

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Morkų-cukinijų apkepas(augalinis,tausojantis)	9AA	200g	3,59	3,39	25,65	133,20
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Agurkų,obuolių,kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27

Iš viso:	6,28	20,76	42,24	365,47
-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Apkepti sumuštiniai su ferment.sūriu 40%(balta duona)	10Š	80/40G	21,46	35,24	27,40	515,98
Kakava su pienu be cukraus	4G	150g	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			24,64	37,75	32,43	567,43

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	28Sr	150g	4,44	6,44	13,53	128,9
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,92	6,76	22,06	171,94

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos filė(tausojoj.)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100g	2,22	10,04	8,29	122,76
Iš viso:			23,67	18,08	31,69	372,88

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Paukštienos kukuliai(tausojantis)	35A	100g.	25,42	6,11	4,06	168,97
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu	1S	100g.	1,60	9,88	6,60	112,06
Iš viso:			29,91	18,61	21,83	364,20

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės ir ryžių apkepas(tausoj)	87A	150g	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos braškės	15D	100g	0,90	0,40	9,70	41,00
Iš viso:			22,63	17,07	28,93	355,37

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Grikių-daržovių kepinukai(augalinis,tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,40	49,90	259,15
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			9,25	12,07	56,44	364,15

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Blynėliai su obuoliais	78A	200g	15,06	16,36	71,42	479,79
Trintos uogos su jogurtu	13D	40/10g.	0,66	0,24	4,49	20,10
Ekologiškas pienas 2,5%		200g.	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			22,52	21,60	85,71	611,89

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	11Sr	150/10/10	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,41	6,33	26,93	183,38

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,5	1,26	230,6
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,5
Troškintų daržovių asorti su jogurt grietinės-pomidorų padažu	10Gar	100g	3,33	2,06	8,3	86,45
Iš viso:			24,00	20,44	21,14	382,55

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Orkaitėje keptas maltos žuvis (j. lydeka) kotletas (tausoj.)	9-8162T	80g.	15,60	2,85	4,56	106,46
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų, obuolių salotos su migdolų riešutais, aliejaus padažu	12S	100g.	2,73	15,20	10,20	181,17
Iš viso:			21,40	20,81	31,54	389,96

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	200g	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliej. padažu	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			16,10	16,10	50,64	377,33

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Virtų bulvių cepelinai su mėsa(kiauliena,tausojantis)	50A	150g	12,42	8,09	32,8	249,5
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			13,38	20,09	34,04	366,70

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	150g	11,15	9,71	43,84	305
Grietinė jogurtinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			12,51	13,71	45,52	353,00

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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

Joniškio r. Skaistgirio gimnazijos, Šermukšnių g. 2, Skaistgirys, Joniškio r.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
9:00 - 15:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė (tausojantis)	110A	250g.	12,30	12,28	43,93	324,25
Bananą desertas su jogurtu	3D	160/40g.	3,12	0,78	39,4	170
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	13,06	83,33	494,25

Vaisia		200g.	1,52	0,6	27,88	112
---------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150g.	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,64	3,84	28,58	164,53

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g.	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g.	6,14	5,52	33,56	204,66
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	100g.	0,80	0,2	2,3	11
Pomidorai	37S	100g.	1,00	0,2	4,1	17
Iš viso:			37,75	28,53	50,05	590,35

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais ir griekiais (augalinis, tausojantis)	5AA	280g.	12,40	30,63	86,52	573,3
Pomidorai	37S	50g.	0,50	0,1	2,05	8,5
Iš viso:			12,90	30,73	88,57	581,80

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom. Padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	100/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48

Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g.	1,09	1,88	11,58	65,5
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100g.	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso:			27,09	45,26	29,42	618,08

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	200g.	6,70	1,27	50,73	226,99
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	40g.	1,09	16,14	1,63	155,11
Ekologiškas pienas 2,5%		200g.	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,59	22,41	62,16	494,10

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150g.	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	150g.	36,75	10,56	13,23	295,58
Virti lęšiai	14Ga	100g.	12,78	0,58	28,14	157,77
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, aliejaus padažu	2S	150g.	2,18	7,8	7,4	97,53
Iš viso:			51,71	18,94	48,77	550,88

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės ir nešlifotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	270g.	39,12	30,02	34,61	565,89
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,2
Iš viso:			40,44	30,49	43,59	606,09

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškinys su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	350g.	9,08	41,28	44,52	481,43
Daržovių padažas	15P	75g.	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			10,69	48,95	51,06	586,43

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200g.	8,63	6,89	37,24	245,44
Sviestas82%	18P	10g.	0,07	8,26	0,08	74,4
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Lazdyno riešutai		20g.	3,52	12,64	2,98	131,60
Iš viso:			12,22	27,79	40,30	451,44

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Lietiniai su varške	74A	225g.	27,22	18,21	55,08	489,57
Uogų tyrė	17D	100g.	1,00	1	18,3	95,1
Iš viso:			28,22	19,21	73,38	584,67

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Salierių blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	350g.	13,44	19,15	78,3	502,08
Daržovių padažas	15P	80g.	1,70	8,16	6,96	112,08
Iš viso:			15,14	27,31	85,26	614,16

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g.	30,00	17,86	9,45	315,03
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g.	1,67	2,88	11,48	76,61
Burokėlių salotos su obuoliais, aliejaus padažu	23S	150g.	1,53	14,39	17,3	193,55
Iš viso:			33,20	35,13	38,23	585,19

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Biri nešlifuočių ryžių košė (augalinis, tausojantis)	103A	200g.	5,23	1,43	55,41	244,17
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g.	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	2vnt/40g.	4,73	9,01	3,64	114,18
Iš viso:			14,46	14,44	74,42	474,60

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškiny su mėsa(kalakutiena)ir avinžirniais(tausojantis)	4A	250g.	39,33	19,4	23,35	400,48
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g.	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g.	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			44,26	29,81	43,81	587,11

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnelių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	420g.	11,89	11,55	55,94	330,54
Pomidorai	37S	50g.	0,50	0,1	2,05	8,5
Daržovių padažas	15P	120g.	2,57	12,26	10,45	168,12
Iš viso:			14,96	23,91	68,44	507,16

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	170g.	43,21	10,39	6,9	287,25
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100g.	3,32	4,62	25,11	147,68
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	170g.	3,11	16,8	9,25	184,64
Iš viso:			49,64	31,81	41,26	619,57

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g.	36,66	25,00	1,02	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	35,55	27,09	586,37

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	157,5g.	11,10	13,13	9,92	236,69
Pomidorai	37S	100g.	1,00	0,20	4,1	17,00
Viso grūdo rūginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su obuoliais ir grūdais		125g.	4,50	3,88	18,75	132,50
Iš viso:			19,56	17,85	49,83	472,27

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	150g.	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	150g.	30,80	17,82	16,4	348,09
Virti lęšiai	14Ga	50g.	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salot su ž.žirneliais, mar.agurkais, svogūn ir aliej. pad.	20S	150g.	3,80	14,22	13,76	183,29
Iš viso:			40,99	32,33	44,23	610,27

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	400g.	16,68	8,72	99,80	518,28
Daržovių padažas	15P	50g.	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			17,75	13,83	104,16	588,33

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	150g.	29,02	11,98	8,10	260,54
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	100g.	5,79	5,24	22,33	166,33
Ridikų salotos su obuoliais, pekino kopūst, paprik, aliejaus padažu	51S	150g.	1,61	17,21	10,59	171,69
Iš viso:			36,42	34,43	41,02	598,56

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Varškės apkepas(tausojantis)	85A	250g.	37,63	25,9	41,15	552,18
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g.	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			38,95	26,37	50,13	592,38

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis)	105A	250g.	12,33	1,40	84,01	409,43
Trinti konservuoti vaisiai	20P	100g	0,78	0,60	15,70	66,40
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,11	2,00	99,71	475,83

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	150g.	31,96	21,06	17,42	382,32
Virtos bulvės	1Gar	50g.	1,07	0,07	9,57	42,6
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53A	140g.	1,26	13,44	11,73	162,76
Iš viso:			34,29	34,57	38,72	587,68

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	250g	30,00	16,73	50,8	475,33
Jogurtinė grietinė 10%	17P	60g	1,63	4,8	2,52	72
Iš viso:			31,63	21,53	53,32	547,33

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	400g	18,64	23,28	69,84	543,84
Pomidorai savo sultyse	21P	150g	3,00	0	10,75	48
Iš viso:			21,64	23,28	80,59	591,84

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausojantis)	1-5/102	200g	35,44	20,5	9,44	364,18
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g.	1,17	1,91	8,24	54,27

Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	150g	1,35	14,4	12,57	174,41
Iš viso:			37,96	36,81	30,25	592,86

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas (tausojantis)	91A	160g	15,88	20,82	9,56	288,66
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,1	2,05	8,5
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			23,58	24,91	35,37	451,84

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1Sr	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

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	280g	33,29	16,01	67	535,44
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,1	60,00
Iš viso:			34,99	21,01	69,10	595,44

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	400g	10,93	17,36	49,28	357,49
Daržovių padažas (augalinis)	15P	130g	2,73	13,26	11,31	182,13
Iš viso:			13,66	30,62	60,59	539,62

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepti paukštienos gabaliukai su pom. Padažu ir svogūnais (tausojantis)	33A	150/40/40g	48,18	12,40	18,92	370,34
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika) aliejaus padažas	5S	130g	1,96	12,87	7,88	143,66
Iš viso:			51,50	27,62	41,28	595,88

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	42,44	17,82	8,12	353,94
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	100g	1,00	0,2	4,1	17
Iš viso:			47,66	26,63	42,74	571,53

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta manų kruopų košė	95A	200g.	7,97	7,07	37,85	251,60
Trintos uogos	15D	100g.	0,90	0,40	9,70	41,00
Traputis		30g.	2,52	0,72	24,60	110,70
Pienas		200g.	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,19	13,19	81,95	515,30

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pertrinta daržovių sriuba(tausojantis)	14Sr	150g.	2,24	5,76	11,61	104,23
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,20	6,40	28,67	190,31

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas paukštienos filė kepsnys(tausojantis)	34A	150g	37,00	15,39	14,26	342,72
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	150g.	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			39,52	31,75	37,14	578,15

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės ir morkų apkepas(tausojantis)	88A	220g	27,39	26,47	32,71	476,10
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			28,71	26,94	41,69	516,30

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškinys(augalinis,tausojantis)	11AA	300g.	6,81	30,96	33,39	412,66
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100g	1,20	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			8,01	40,54	38,45	516,93

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Paukštienos troškinys su nešlifuoti ryžiais (tausojantis)	3A	300g	53,76	17,94	41,32	527,48
Burokėlių salot.su keptais svogūn.	16S	100g.	1,73	5,14	11,69	89,83
Agurkai(šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g.	0,40	0,10	1,15	5,50
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.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Dešrelės	36A	100g.	7,18	28,39	0,94	287,04
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Virti pilno grūdo makaronai(taus)	8G	100g.	5,79	5,24	22,33	166,33
Pomidorai	37S	100g.	1,00	0,20	4,10	17,00
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,75	33,93	32,11	492,37

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis(tausoj.augalin.)	17S	150G	1,64	3,14	9,78	68,37
Viso grūdo duona	1Š	40G	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,60	3,78	26,84	154,45

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta lašišos filė(tausojantis)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių sal.su mar.agurkais,ž.žirnel,aliej.padažu	20S	150g.	3,80	14,22	13,76	183,29
Iš viso:			31,27	38,57	29,92	572,64

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pupelių-daržovių troškiny(s(augalinis,tausojantis)	14AA	300g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais,obuoliais,aliejaus padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			24,14	24,17	80,18	565,98

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Orkaitėje keptas maltos žuvis(j.lydeka) kotletas(tausoj.)	9-8162T	110g.	21,46	3,93	6,28	146,39

Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,14	5,52	33,56	204,66
Morkų, obuolių salotos su migdolų riešutais, aliejaus padažu	12S	130g	3,55	19,76	13,26	235,52
Iš viso:			31,15	29,21	53,10	586,57

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių blynai su mėsa(kiaul.)	53A	250	21,05	18,73	63,60	501,80
Grietinė jogurtinė 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.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta grikių kruopų košė(tausoj.)	97A	250G	12,33	5,15	50,15	292,55
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	1/10/40g	7,95	13,58	17,42	223,28
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200G	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,28	18,73	67,57	515,83

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Ankštinių daržov. sriuba(pupelių) su bulvėmis(tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,12	3,62	23,14	136,61

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepti varškėčiai su morkomis	84A	250g	35,68	28,25	37,95	542,58
Smulkinti bananai su trint.uogom	6D	50g	0,82	0,17	9,21	38,7
Iš viso:			36,50	28,42	47,16	581,28

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	12AA	400g	18,62	23,26	69,62	543,84
Daržovių padažas	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
Iš viso:			19,26	26,33	72,24	585,87

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos maltinukas	28A	150g	27,50	20,55	28,02	402,51
Virti makaronai	8G	50g	2,09	2,06	14,55	86,78
Salierų salotos su agurk,obuol,saulėgražomis ir nesald.jogurto padažu	62S	100g	3,79	5,34	7,01	86,90
Iš viso:			33,38	27,95	49,58	576,19

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta jautiena su padažu(tausojantis)	1A	100/60g.	32,48	25,46	10,41	393,11
Virtos bulvės	1Gar	50g.	1,07	0,07	9,57	42,6

agurkais,konserv.kukurūzais,porais ir aliejaus padažu	3S	150g.	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			36,07	33,39	30,12	546,44

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	101A	250g	9,87	3,84	61,7	325,79
Smulkinti bananai su tr.braškėmis	6D	98/52	2,46	0,51	27,62	116,10
Kakava su pienu be cukraus	4G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			16,57	7,70	96,02	510,49

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta bulvė su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu(tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,77	10,21	97,66
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,15	6,41	27,27	183,74

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos filė(tausoj.)	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

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Paukštienos-daržovių troškiny(sausojantis)	2A	350g	61,04	20,16	18,83	486,85
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,2
Iš viso:			63,18	20,29	37,97	572,05

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais(augalinis,tausojantis)	13AA	290g	22,68	30,39	62,12	580,32
Iš viso:			22,68	30,39	62,12	580,32

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	250g.	37,63	25,9	41,15	552,18
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g.	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			38,95	26,37	50,13	592,38

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tiršta ryžių kruopų košė(tausoј.)	98A	250g	8,20	9,33	48,43	301,85
Trintos uogos		100g	1,00	1,00	18,30	95,4
Sumuštinis su lydytu tepamu sūreliu ir balta duona	4Š	40/20g	4,64	7,44	14,60	146,19
Nesaldinta arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			13,89	17,80	81,97	545,61

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kruopų sriuba su pomidorais	23S	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,02	3,91	26,39	152,92

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos troškiny su padažu(tausoјantis)	1A	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos bulvės	1Gar	100g.	2,14	0,13	19,14	85,20
Ridikų salot.su obuoliais,pekino kop.,paprika ir aliejaus padažu	51S	100g.	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			33,02	32,61	36,29	557,35

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas kiaulienos kepsnys(tausoј)	15A	100g	21,67	14,99	10,93	262,96
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g.	2,34	3,82	16,47	108,53
Salierų salot.su agurkais ir aliejaus padažu	61S	150g.	2,01	14,87	9,71	165,77
Iš viso:			26,02	33,68	37,11	537,26

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Apkepti makaronai su mėsa	67A	200g	35,69	25,33	30,72	494,12
Pomidorų padažas		30g	1,17	0,15	7,11	33,00
Iš viso:			36,86	25,48	37,83	527,12

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Kopūstų kepsneliai(augalinis,tausojantis)	7AA	400g	9,52	17,52	74,42	383,80
Daržovių padažas	15P	120g.	2,57	12,26	10,46	168,72
Iš viso:			12,09	29,78	84,88	552,52

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Sumuštinis su dešra, agurku, juoda duona	3Š	80/40/40	10,36	10,12	35,36	272,96
Nesaldinta kmynų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Kreminis kefyro desertas		150g.	3,75	12,45	21,90	217,50
Iš viso:			14,11	22,57	57,26	490,46

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Raugintų kopūstų sriuba su blvėmis(tausojantis, augalinis)	9Sr	150g	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,09	3,75	24,31	145,44

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas kalakutienos šlaun. mėsos kepsnys(tausojantis)	34A	150g	31,85	18,83	14,27	352,56
Virti lęšiai	14Gar	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekino kopūstų salot. su pomidor, porais, al aliejaus padažu	24S	120g	1,57	11,71	5,36	127,09
Iš viso:			38,53	30,77	30,88	542,76

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta paukštiena(šlaunelių mėsa)su padažu(tausojantis)	29A	150/60g	37,83	33,31	9,70	482,49
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			40,89	35,92	27,50	578,83

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių-varškės kukuliai	57A	250g.	19,28	16,09	63,36	471,82
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			20,64	20,09	65,04	519,82

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	400g.	16,68	8,72	99,8	518,28
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100g.	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			18,68	8,72	106,80	550,28

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas su daržovėmis(tausojantis)	94A	200/62g	22,20	26,26	19,84	393,88
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,5
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			25,66	27,00	38,95	488,46

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba(tausojantis, augalinis)	16Sr	150g	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,05	3,98	31,46	183,11

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta žuvis su daržovėmis(tausojantis)	39A	200g.	23,23	5,84	11,16	187,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g.	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	18S	150g	4,08	7,76	19,70	144,24
Iš viso:			33,44	19,11	64,41	536,01

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	150g.	29,25	11,85	8,10	260,54
Biri nešlifuotų ryžių kr. košė	5Gar	75g.	2,04	3,53	21,71	122,82
Kopūstų salot su morkomis, obuoliais, aliej. padažu	4S	150g.	2,19	7,86	12,06	114,85
Iš viso:			33,48	23,24	41,87	498,21

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	300g.	20,61	8,91	69,15	433,8
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			21,57	20,91	70,39	551,00

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	300g.	20,40	8,76	71,49	442,41
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,2
Iš viso:			21,36	20,76	72,73	559,61

5 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Morkų-pupelių apkepas(augalinis,tausojantis)	10AA	300g	16,71	12,9	64,23	383,34
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			18,85	23,12	72,95	523,44

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausoj)	109A	300g	11,76	11,79	48,00	351,00
Sviestas82%	18P	15g	0,11	12,39	0,12	111,60
Pienas2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,67	29,18	57,92	574,60

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos(sprandinė) troškinys su švž.kopūstais(tausojantis)	6A	200g.	24,89	47,2	10,03	552,05
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Iš viso:			25,75	47,25	17,68	586,13

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis(tausojantis)	24A	150g.	21,68	18,41	26,31	348,68
Bulvių-moliūgų košė	12Gar	100g.	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų,agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	150g.	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			26,31	30,06	49,85	553,90

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės spygliukai(tausojantis)	89A	230g.	27,60	15,39	46,74	437,30
Grietinė30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			28,56	27,39	47,98	554,50

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių troškinys(augalinis,tausojantis)	15AA	350g	9,56	9,45	59,4	329,35
Daržovių padažas	15P	150g	3,21	15,33	13,08	210,15

Iš viso:	12,77	24,78	72,48	539,50
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	12AA	300g.	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas	15P	50g.	1,07	5,11	4,36	70,05
Vaisinė arbata su medumi	1G	150g	0,02	0,00	6,13	24,30
Iš viso:			15,07	22,57	62,72	502,23

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	18Sr	150g	6,04	3,48	8,42	92,32
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,00	4,12	25,48	178,40

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Maltas paukštienos filė kepsnys(tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	9,51	342,72
Bulvių košė su morkomis	13Gar	75g.	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais ir aliejaus padažu	35S	150g.	1,35	14,33	5,49	148,31
Iš viso:			40,03	32,60	26,48	567,64

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Troškinta paukštienos filė su padažu(tausojantis)	29A	150/60g	51,00	13,32	10,32	358,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,06	2,75	16,77	102,33
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g.	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			56,10	23,86	36,38	564,07

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	

Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	12AA	300g.	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas	15P	100g.	2,14	10,22	8,72	140,1
Iš viso:			16,12	27,68	60,95	547,98

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Omletas(tausojantis)	91A	200g	19,88	26,04	12,1	361,72
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200G	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,30	27,42	48,27	542,38

Vaisia		200g.	1,52	0,6	27,88	112
---------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,31	11,43	76,91
viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	3,95	28,49	162,99

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis(tausojantis)	7A	252g	41,91	24,97	22,73	465,42
Morkų salot.su česnaku ir al.padaž	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,84
Iš viso:			42,97	34,51	31,69	581,26

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kiaulienos kepsnys	9A	100g.	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri ryžių kruopų 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

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtinukai su mėsa(tausojantis)	80A	300g.	33,30	9,84	66,30	474,6
Jogurtinė grietinė 10%	17P	60g.	1,63	4,80	2,52	72,00
Iš viso:			34,93	14,64	68,82	546,60

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Morkų-cukinių apkepas(augalinis,tausojantis)	9AA	300g	5,40	5,07	38,49	199,80
Daržovių padažas	15P	100g.	2,14	10,22	8,72	140,10
Agurkų,obuolių,kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	150g	1,62	14,55	15,08	190,91

Iš viso:	9,16	29,84	62,29	530,81
-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Apkepti sumuštiniai su ferment.sūriu 40%(balta duona)	10Š	80/40G	21,46	35,24	27,40	515,98
Kakava su pienu be cukraus	4G	150g	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			24,64	37,75	32,43	567,43

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	28Sr	150g	4,44	6,44	13,53	128,9
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,92	6,76	22,06	171,94

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta paukštienos filė(tausojoj.)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	3,33	15,06	12,44	184,14
Iš viso:			33,96	27,61	54,81	585,84

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Paukštienos kukuliai(tausojantis)	35A	150g	38,13	9,17	6,09	253,46
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	100g.	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu	1S	150g.	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso:			46,32	29,23	38,32	587,88

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Varškės ir ryžių apkepas(tausoj)	87A	250g	36,23	61,15	70,5	523,98
Trintos braškės	15D	100G	0,90	0,40	9,70	41,00
Iš viso:			37,13	61,55	80,20	564,98

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Grikių-daržovių kepinukai(augalinis,tausojantis)	4AA	300g.	12,51	6,54	74,85	388,71
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,12
Iš viso:			15,08	18,80	85,31	556,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Blynėliai su obuoliais	78A	200g	15,06	16,36	71,42	479,79
Trintos uogos su jogurtu	13D	40/10g.	0,66	0,24	4,49	20,10
Ekologiškas pienas 2,5%		200g.	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			22,52	21,60	85,71	611,89

Vaisiai		200g.	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	-------	------	-----	-------	-----

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	11Sr	150/10/10	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo duona	1Š	40g.	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,41	6,33	26,93	183,38

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	120g.	31,33	26,4	2,02	368,96
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Troškintų daržovių asorti su jogurt grietinės-pomidorų padažu	10Gar	120g.	4,00	2,47	9,96	103,74
Iš viso:			36,69	31,22	26,46	554,58

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Orkaitėje keptas maltos žuvis (j. lydeka) kotletas (tausoj.)	9-8162T	110g.	21,46	3,93	6,28	146,39
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,14	5,52	33,56	204,66
Morkų, obuolių salotos su migdolų riešutais, aliejaus padažu	12S	130g	3,55	19,76	13,26	235,52
Iš viso:			31,15	29,21	53,10	586,57

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	300g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliej. padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			24,14	24,17	80,18	565,98

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., 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

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angiavand., g.	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	280g	18,37	15,99	72,21	502,35
Grietinė jogurtinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			20,07	20,99	74,31	562,35

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Joniškio r. Skaistgirio gimnazija
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL JONIŠKIO R. SKAISTGIRIO GIMNAZIJOS MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO
Dokumento registracijos data ir numeris	2021-09-20 Nr. V-71
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Edita Aukselienė Direktorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2021-09-20 16:26
Parašo formatas	Einamojo galiojimo (XAdES-EPES)
Laiko žymoje nurodytas laikas	
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016
Sertifikato galiojimo laikas	2019-10-23 16:22 - 2024-10-21 23:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	2
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	0
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	0-4kl. valgiaraščiai.xlsx
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	5-12kl. valgiaraščiai.xlsx
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Elpako v.20210907.1
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Tikrinant dokumentą nenustatyta jokių klaidų (2021-09-20)
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2021-09-20 nuorašą suformavo Kristina Juodpalienė
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	-