Tvirti

I savai..
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuotų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/4	150	2.31	3.33	24.56	137.45
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.93	6.62	13.89	138.80
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**8.48**	**9.95**	**44.39**	**300.97**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	1-9/1Mm	130	1.92	2.16	16.33	92.46
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	150/25	17.56	10.90	21.58	254.66
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	70	0.60	0.14	3.01	15.68
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**21.52**	**15.39**	**50.16**	**425.19**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su kiauliena (tausojantis)	10-3/1M	130/25	13.23	7.90	40.44	273.58
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1N	70	0.61	0.16	3.16	16.52
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.09
Iš viso:			**14.04**	**8.21**	**44.10**	**294.19**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	44	34	139	1020.35

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Direkt
Artūras

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9% rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieb.) (tausojantis)	16-2/2M	60/20/20	10.66	9.42	6.87	155.12
Kukurūzų traputis	14-9	10	0.91	0.55	6.29	33.75
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	11.00	30.78
Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3.08	0.53	18.94	92.79
Iš viso:			**15.19**	**10.56**	**43.10**	312.44

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-1/2Mm	130	1.68	2.60	13.32	83.41
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnelėje keptas kalakutienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	70	15.30	5.26	3.53	122.66
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu (augalinis) (tausojantis)	2-5/3	90/8	0.96	4.14	3.48	55.00
Virti grikiai	3-1/3m	100	2.20	2.30	14.20	86.30
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**21.56**	**16.48**	**43.58**	**408.87**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su vyšniomis (tausojantis)(augalinis)	3-4/5m	180	4.54	4.46	27.24	167.24
Tepamas sūrelis (22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2M	7/15	2.23	2.02	8.52	61.14
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	150	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**5.26**	**9.22**	**44.91**	259.16

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	42	36	132	980.47

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu

I savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5m	130	3.19	2.44	20.59	117.04
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo duona	14-8/5	15/15/5/20	5.13	8.26	9.67	133.52
Sezoninis vaisius *	14-33/1m	50	0.75	0.50	10.50	45.45
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**9.09**	**11.21**	**40.95**	**296.90**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis)	1-17/1m	130	2.52	2.20	8.12	62.73
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	12.72	4.47	8.19	123.83
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-1/8Mm	100/5	1.24	5.01	5.09	70.40
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	5-10/1	100	3.60	2.60	22.20	126.60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**21.52**	**16.47**	**52.84**	**445.95**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9% rieb.) kukuliai, jogurtinė grietinė (10% rieb.) (tausojantis)	6-2/1m	130/15	15.32	10.04	31.70	278.39
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			**15.86**	**10.10**	**38.72**	**309.18**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	46	38	133	1052.03

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

D
Artū

I savaitė
Ketvirtadien

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9% rieb.) virtinukai "Tinginėliai", jogurtinė grietinė (10% rieb.)	6-3/3d	110/20	14.69	7.88	33.45	262.80
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			**15.23**	**7.94**	**40.47**	**293.59**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/1N	130	1.12	1.04	7.95	45.63
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnyje keptas kapotos vištienos kepsnelis(tausojantis)	9-10	75	16.52	5.87	7.71	149.76
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	2-3/5.1	80/10	1.25	5.15	9.20	88.15
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2M	100	1.47	1.71	14.99	81.25
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**21.80**	**15.96**	**49.09**	**427.18**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, jogurtinė grietinė (30% rieb.)	5-3/1m	100/20	7.93	10.11	36.43	268.47
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Iš viso:			**8.47**	**10.17**	**43.45**	**299.25**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	46	34	133	1020.02

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu: Direktorius

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12.38	10.56	12.43	194.22
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**14.74**	**11.06**	**35.33**	299.76

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	1-8/5Mm	130	1.66	1.96	17.59	94.63
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Keptas konvekcinėje krosnelėje lašišos filė maltinukas (tausojantis)	8-3/1	75	14.08	11.23	1.45	165.91
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.70
Virtos bulvės	4-1/3d	80	1.83	1.40	17.94	91.74
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**19.83**	**16.98**	**50.38**	436.37

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2Mm	180/20	3.27	2.33	27.24	142.97
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22m	10/3/13	3.01	4.02	7.30	77.41
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			**8.99**	**8.23**	**44.92**	**289.66**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	44	36	131	1025.79

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

Tvirtinu

Art

II savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-4/3m	180	3.23	6.38	29.26	187.38
Trintos uogos	P7	15	0.33	0.00	4.57	19.60
Raugintos pasūkos (0,7 % rieb.)	14-48/1	150	5.25	1.05	4.94	50.21
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			**9.05**	**7.43**	**44.71**	**281.92**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-2/1Mm	130	1.43	2.06	9.73	63.24
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), grietinė (10% rieb.)	6-5/1M	160/20	14.61	9.00	29.33	256.06
Lapinės salotos su ridikėliais ir šviežiais agurkais (augalinis)	S-014	75	0.81	3.15	3.12	44.08
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**18.27**	**16.39**	**51.23**	**424.88**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis)	10-9/1	140	11.30	7.40	25.50	213.30
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	80/12	2.92	2.80	10.11	76.47
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**14.46**	**10.20**	**41.55**	**314.49**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	42	34	137	1021.29

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu



II savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3d	25/140	6.32	3.94	27.97	172.60
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1N	10/5/15	3.83	6.85	8.39	110.49
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**10.39**	**10.79**	**42.30**	**307.81**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-6/1Mm	130	0.96	1.04	8.02	45.30
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2M	70	14.48	8.05	0.09	130.72
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu (augalinis)	2-4/4	80/8	1.17	3.07	8.23	65.27
Virta bolivinė balanda	3-10	80	3.36	2.65	17.36	110.64
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**21.83**	**16.99**	**53.64**	**458.75**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su dž. spanguolėmis (tausojantis)(augalinis)	3-7/5O	160/3	2.75	5.29	16.25	123.60
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	70	0.60	0.14	3.01	15.68
Sezoninis vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			**7.02**	**7.35**	**43.62**	**268.68**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	39	35	140	1035.24

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoniniuus vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

D
Arti

II savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9% rieb.) su karamelizuotais obuoliais ir kriaušėmis (tausojantis)	6-15m	80/50	13.70	7.30	9.05	156.68
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	30/5	1.96	4.67	13.35	103.25
Vaisių rinkinukas*	14-34/1m	80	0.32	0.00	7.92	32.96
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**15.98**	**11.97**	**30.32**	**292.89**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-8/1Mm	130	2.06	0.62	10.58	56.16
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	14.99	6.66	5.16	140.51
Pekininių kopūstų, morkų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-5/2M	85/8	0.91	3.15	4.59	50.33
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**21.96**	**15.92**	**48.22**	**423.92**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su jogurtine grietine (10% rieb.)	4-6M	110/20	3.65	6.83	25.18	176.09
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Kefyras (2.5% rieb.)	14-47/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			**8.74**	**10.73**	**43.27**	**303.91**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	47	39	122	1020.72

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Arturas

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kepti sumuštiniai su paprikų padažu ir varške (9% rieb.) (tausojantis)	6-1m	65	6.31	5.07	12.03	118.99
Kefyro (2,5% rieb.) kokteilis su uogomis (tausojantis)	16-6	140/110	5.08	4.36	25.02	159.64
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**11.93**	**9.49**	**44.07**	**309.41**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-16/1Mm	130	1.41	2.06	8.05	56.38
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3n	80	12.07	7.79	6.67	145.07
Rausvas padažas	6-4A	20	0,12	0,48	1,6	########
Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	2-3/6Mm	80	1.26	3.33	8.32	68.29
Bulvių košė	4-1/1Mm	100	2.43	1.43	18.70	97.39
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**18.61**	**16.80**	**50.98**	########

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu ir cinamonu (tausojantis)(augalinis)	3-4/4	200	4.77	7.06	32.41	212.26
Sezoninis vaisius *	14-34/1	150	0.60	0.00	14.85	61.80
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			**5.37**	**7.06**	**47.26**	**274.07**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	36	33	142	#VALUE!

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
** Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtinu

Ar

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšytas omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-23M	120/30	13.01	10.85	14.61	208.16
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**14.83**	**11.29**	**30.49**	282.92

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-7/1Mm	130	3.16	2.13	15.62	94.26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnyje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	8-9/1	75	12.57	4.38	6.83	117.01
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-1/8M	80/6	1.06	4.01	4.52	58.42
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3	100	1.78	2.25	18.18	100.07
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**20.01**	**14.96**	**54.39**	432.15

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)(augalinis)	3-11/4M	180/40	6.21	6.06	32.65	209.83
Tepamas sūrelis (22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2M	7/15	2.23	2.02	8.52	61.14
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			**10.61**	**9.90**	**44.53**	**309.47**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	45	36	129	1024.54

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:
Arti

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	6-9m	150	14.50	11.84	21.60	250.96
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**15.58**	**11.96**	**35.64**	312.52

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis (tausojantis)(augalinis)	1-3/1Mm	130	0.60	3.52	7.77	65.16
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Virtas garuose vištienos filė maltinukas	9-6/2	80	15.20	2.56	7.05	112.04
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1	80/5	1.30	2.09	8.29	57.17
Virti grikiai	3-1/1Mm	80	2.86	1.99	18.46	103.19
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**21.38**	**12.34**	**50.62**	**399.06**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovių padažu(tausojantis)(augalinis)	5-1/4mm	120/40	7.46	9.66	40.27	277.89
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22M	10/3/13	3.01	3.02	7.30	68.42
Agurkas	2-60/1Ad	30	0.21	0.00	0.84	4.20
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**10.30**	**10.14**	**44.68**	**311.18**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	47	34	131	1022.76

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Ar

III savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4M	180/5	6.06	4.84	24.52	165.88
Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4.50	4.00	12.78	105.12
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**11.10**	**8.90**	**44.32**	**301.78**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16bb	130	1.33	1.84	13.33	75.20
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17.80	10.67	28.59	281.59
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.72
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**21.39**	**14.90**	**55.32**	**440.94**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru	10-4/1	150	10.34	4.07	39.43	235.71
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	70	0.60	0.14	3.01	15.70
Grietinė (30% rieb.)	13-10/4	20	0.48	5.36	0.62	52.64
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**11.42**	**9.57**	**43.06**	**304.05**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	44	33	143	1046.77

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Direkt
Artūras

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnyje kepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos	6-7/3M	100/20	14.10	9.17	35.98	282.85
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	70	0.60	0.14	3.01	15.70
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	150	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**14.70**	**9.31**	**38.99**	**298.55**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba	1-10/2M	130	1.13	2.32	14.30	82.60
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)	9-5/4	70	15.16	2.37	3.68	96.69
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-3/10M	80/8	1.47	5.52	9.47	93.44
Bulvių košė	4-1/1Mm	100	2.43	1.43	18.70	97.39
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**21.63**	**13.83**	**55.39**	**432.55**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-3/1m	180/25	5.20	6.85	23.79	177.61
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1N	10/5/15	3.83	4.55	8.39	89.83
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.15
Iš viso:			**9.47**	**11.55**	**38.62**	**296.31**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	46	35	133	1027.41

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Direktorius
Artūras Čep

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, žalieji žirneliai (tausojantis)	7-3/2	2 vnt./30	11.31	6.42	5.30	124.22
Sezoninis vaisius *	14-33/1m	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	30/4	1.95	3.85	13.33	95.77
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.15
Iš viso:			**14.96**	**10.52**	**40.13**	**315.04**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-24/1M	130	0.90	1.50	6.96	44.94
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Virtas jautienos plovas (tausojantis)	10-9/2D	180	17.38	8.87	29.19	266.11
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	80/12	1.46	1.40	5.06	38.68
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**21.18**	**13.96**	**50.45**	**412.12**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-9/1M	160	5.04	9.69	21.42	193.05
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Želė	16-5M	130	4.30	0.12	8.88	53.80
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**10.42**	**9.93**	**44.34**	**308.41**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	47	34	135	1035.57

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Di
Artū

III savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su avižų gėrimu (tausojantis)(augalinis)	3-1/55m	120	3.28	5.10	22.08	147.34
Kefyro (2,5% rieb.) kokteilis su uogomis (tausojantis)	16-6	140/110	5.08	3.36	19.02	126.64
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	70	0.60	0.14	3.01	15.70
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**8.96**	**8.60**	**44.11**	**289.68**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (tausojantis) (augalinis)	1-16/8Mm	130	1.54	1.07	10.80	59.00
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3m	6	0.14	1.80	0.19	17.52
Konvekcinėje krosnelėje keptas jūros lydekos filė kukuliukas (tausojantis)	8-4/1	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-5/1M	80/8	0.92	4.17	4.50	59.19
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**21.18**	**15.40**	**50.52**	**425.35**

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (9% rieb.) ir sėlenomis, jogurtinė grietinė (10% rieb.)	6-15/3mm	110/20	12.70	8.46	34.07	263.22
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**13.14**	**8.46**	**44.96**	**308.54**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	43	32	140	1023.57

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.