

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija

Rumšos g. 36, Rumšiškių mstl., Kaišiadorių r. sav.

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams

Tvirtinu:
Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija

I savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	3-7/5M	200	6,77	6,22	28,02	195,12
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/2 5	5,95	8,26	13,91	153,72
Nesaldinta arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,72	14,48	41,93	348,84

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	1-9/1M	150	1,25	3,11	10,73	75,86
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4	150/20	18,54	10,40	38,57	322,05
IIvar.	Šutintos daržovės (morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	4-35/1	150	10,31	7,48	37,63	259,03
IIvar.	Virti grikiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
Ivar.	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	23,3	17,0	79,9	565,6
			II var.	17,0	16,4	93,9	591,2

	Lietiniai blynai su dešrelių įdaru, ir pomidorų padažu	5-71m	180/40	14,47	11,47	51,24	366,03
	Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	10-26	100	23,45	17,51	5,80	274,55
	Kiaulienos maltinis su kopūstais, ryžiais ir padažu (Tausojantis)	10-1/1	100/30	17,49	12,04	16,03	242,45
	Kėdainių blynai su kiauliena	9-45	250	24,14	14,38	63,64	480,59

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

Tvirtinu:
Rumšiškų Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Černiškis

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Varškė (9% rie.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rie.)	16-2/1M	80/30/25	14,23	14,73	8,46	223,29
	Vaisius *	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
	Batonas su sėlenomis	14-70/1d	40	3,52	0,60	21,64	106,04
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			18,35	15,33	44,95	391,15

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30							
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Burokėlių sriuba (Tausojantis)(Augalinis) *	1-1/2M	150	1,16	3,61	14,62	95,59
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	70	15,99	8,26	3,71	153,14
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šūpinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-43/1	240	9,58	13,38	34,53	296,84
Ivar.	Bulvių košė	4-1/1M	120	3,12	4,17	22,76	141,04
Ivar.	Pekino salotos su pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	80/6	0,88	3,13	3,36	45,06
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	23,3	22,6	68,5	569,8
			II var.	12,9	20,4	73,2	527,4

	Natūralus vištienos kepsnis (tausojantis)	9-10	100	27,97	7,11	3,83	191,20
	Vištienos kukuliai padaže(tausojantis)	9-6/2P	100/30	18,49	12,44	11,44	231,69
	Žuvies kepsnis su svogūnais(tausojantis)	8-10/3	120	23,81	10,06	7,50	215,78
	Apkepti varškėčiai (9% rie.), uogienė *	6-7/3	130/25	20,74	10,72	45,41	361,04

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

! * Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Tvirtinu:
Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čenelis

I savaitę
Trečiadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5	200	7,41	7,78	34,68	238,33
Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Iš viso:			11,97	11,80	54,15	370,55

1-3/1M

Pietūs 10.30

		Pietūs 10.30					
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Morkų sriuba su lęšiais(tausojantis)(augalinis)	1-17/1	150	2,44	3,18	8,28	71,52
I-IIvar.	Grietinė (30% rie.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	11,05	6,70	5,89	128,01
IIvar.	Lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	4-40/1	220	13,91	13,15	35,12	314,42
Ivar.	Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	40/4	0,38	4,01	2,60	47,96
Ivar.	Švieži agurkai *	2-23/1	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Ivar.	Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	19,6	19,7	63,4	509,4
			II var.	18,5	19,7	67,6	521,8

Jautienos guliašas (tausojantis)	10-35J	120	21,31	8,65	6,98	191,08
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	10-21/1	200	18,48	5,45	57,04	351,09
Užkeptas karbonadas su pomidorais (tausojantis)	10-24	110	26,03	16,09	7,23	277,84
Lietiniai su varškės (0.5% rie.) įdaru, grietinė (30% rie.)	5-5/2Md	170/30	21,91	16,33	56,81	461,86

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* **Švieži agurkai** ne sezono metu keičiami į **raugintus agurkus** (techn. kort. Nr. 2-32/1d B-0,28 g; R-0,04 g; A-2,36 g; Kcal -10,92).

!

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

Tvirtinu:
Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius  Artūras Česnas

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5	200	5,86	6,79	38,31	237,73
Vaisius *	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Pienas (2.5% rie.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			12,66	11,79	62,36	406,13

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
I-IIvar.	Grietinė (30% rie.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Troškinta vištiena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1a	50/50	13,01	7,71	5,73	144,29
IIvar.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-33/1	170	8,00	7,56	40,55	262,23
Ivar.	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	80/6	1,25	3,15	9,20	70,15
I-IIvar.	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2m	100	1,96	2,28	19,99	108,33
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	15	0,96	0,29	6,65	32,99
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar.	Vaisius *	14-30/1	130	0,52	0,00	12,87	53,56
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	19,3	20,5	64,1	517,7
			II var.	13,0	17,2	89,7	565,5

Kalakutienos vėrinukas (tausojantis)	9-12K	120	22,34	9,62	0,13	176,44
Konvektinėje krosnyje keptas kapotos vištienos kepsneliai(tausojantis)	9-13/1	120	17,07	5,84	7,71	151,61
Tarkuotų bulvių plokštainis, grietinė (30 proc. rie.)	4-44	250/30	6,96	15,11	53,94	315,90
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė (30% rie.)	5-3/1	120/25	9,63	15,01	44,54	351,79

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čenulis**I savaitė**
Penktadienis**Pusryčiai 07.30-9.00 val.**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2	200/25	5,32	4,55	31,48	188,18
	Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			15,66	16,09	48,93	403,19

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-IIvar	Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)(augalinis)	1-8/5M	150	1,59	3,25	16,84	102,96	
I-IIvar	Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20	
Ivar.	Konvekinėje krosnelėje keptas jūros lydekų maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	8-3/1	75	12,57	4,38	6,83	117,01	
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-42/1	170	8,10	10,59	44,55	305,89	
Ivar.	Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir aliejaus užpilu*	2-4/2M	80/8	1,12	4,08	7,41	70,82	
Ivar.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,28	3,27	16,68	105,24	
I-IIvar	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98	
I-IIvar	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-IIvar	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80	
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	19,7	18,4	72,0	531,9
				II var.	11,8	17,2	85,6	544,7

	Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1d	110/40	10,92	17,22	11,68	245,37
	Itališki makaronai su vištiena (tausojantis)	9-21/1M	80/60/60	28,62	12,09	61,79	470,39
	Vištienos maltinis su sūriu (tausojantis)	114M	100	21,20	12,27	8,51	229,24
	Sklandžiai su obuoliais ir sėlenomis, uogienė	5-4/1M	120/20	7,43	10,95	47,21	317,05

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

! * Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija

Direktorius Artūras Čemulis

II savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-4/3d	250	3,74	10,44	33,88	244,44
Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			8,24	14,44	52,88	374,46

Pietūs 10.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar. Lietuviški barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-2/1M	150	1,65	2,07	11,24	70,26
I-IIvar. Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar. Konvekciniame krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4	150/20	18,54	10,40	38,57	322,05
IIvar. Lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	4-40/1	220	13,91	13,15	35,12	314,42

Ivar.	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86	
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	15	0,96	0,29	6,65	32,99	
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80	
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	23,4	15,9	78,0	548,2
				II var.	17,4	18,5	68,2	508,7

Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	10-3/1	150/40	13,03	13,31	32,18	300,65
Lazanija su jautiena (tausojantis)	5-60J	250	5,54	15,73	8,60	198,16
Kiaulienos šnicelis(tausojantis)	10-1/3n	110	20,44	16,52	10,47	272,34
Lietiniai blynai su dešrelių įdaru, ir pomidorų padažu	5-71m	180/40	14,47	11,47	51,24	366,03
Virti griekiai	3-1/2Md	150	4,13	0,56	26,63	128,06

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:
Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius, Artūras Cepulis

II savaitė
Antradienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pusryčių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3M	40/150	7,81	4,38	41,20	235,46
	Fermentinis sūris (45%rieb.), sviestas (82%rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	13,91	153,72
	Nesaldinta žolelių arbata	15-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			13,76	12,64	55,11	389,18

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1M	150	1,09	3,05	9,06	68,02
I-IIvar.	Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2M	85	17,03	9,50	0,09	153,97
IIvar.	Konvekciniėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis)(augalinis)	4-29/1	150	10,11	5,82	38,25	245,80
Ivar.	Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4	80/8	1,17	5,07	8,23	83,27
I-IIvar.	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2	120	2,24	2,32	22,85	121,23
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I-IIvar.	Vaisius *	14-31/1	150	1,35	0,15	17,55	76,95
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	24,4	23,5	67,0
				II var.	14,1	12,4	74,0

	Užkeptas vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu(tausojantis)	9-52M	120	31,22	15,88	1,44	273,54
	Vištienos maltinis su daržovių padažu(tausojantis)	9-13	100	19,80	8,60	8,06	188,87
	Folijoje užkepta žuvis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	8-14	120	25,56	13,14	23,64	315,10
	Mieliniai blynėliai su trintomis uogomis ir grietine (30 proc.rieb.)	5-3/1K	120/15/15	9,39	12,01	44,23	322,59

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija

Direktorius Artūras ČepulisII savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	5,86	6,79	38,31	237,73
	Varškės sūris (13% rieš.), sviestas (82% rieš.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				11,80	13,99	52,36	382,49

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-IIvar.	Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-8/1M	150	5,02	3,29	20,16	130,31	
I-IIvar.	Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20	
Ivar.	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,07	7,03	6,49	153,47	
IIvar.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-33/1	170	8,00	7,56	40,55	262,23	
I-IIvar.	Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2M	80/8	0,91	5,15	4,59	68,33	
Ivar.	Perlinių kruopų košė su kepinomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,28	3,27	16,68	105,24	
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98	
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80	
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	26,4	22,1	72,1	593,2
				II var.	16,1	19,4	89,5	596,7

	Balandėliai su mėsa (tausojantis)	10-16/19	250/50	27,56	16,43	32,35	387,46
	Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	10-26	100	23,45	17,51	5,80	274,55
	Jautienos kukuliai su rausvu padažu (tausojantis)	2-53J	110/30	18,72	12,84	10,19	231,18
	Apkepti varškėčiai (9% rieš.), uogienė *	6-7/3d	160/30	25,47	16,97	60,69	497,33

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

** Karšti ir šalti gamyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:
Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čekovas

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1	55/20	5,46	8,61	5,84	122,69
	Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
	Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir aliejaus užpilu*	2-4/2M	80/8	1,12	4,08	7,41	70,82
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			11,16	15,52	43,41	357,94

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	1-16/1M	150	1,77	1,08	10,76	65,79
I-IIvar.	Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3n	80	12,30	5,18	7,57	126,08
IIvar.	Konvekciniame krosnelėje kepti baltagūžių kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir nešlifuotų ryžių įdaru (tausojantis) (augalinis)	4-34/1	180 (100/80)	6,97	14,07	42,17	323,18
Ivar.	Bulvių košė	4-1/1M	120	3,12	4,17	22,76	141,04
I-IIvar.	Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/6M	80	1,02	3,97	3,63	54,30
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	20,4	17,8	68,9	523,1
			II var.	11,9	22,5	80,8	579,1

	Kalakutienos šašlykas su daržovėmis (tausojantis)	9-20K	150/50	32,26	9,45	3,09	226,46
	Natūralus vištienos kepsnys (tausojantis)	9-10	100	27,97	7,11	3,83	191,20
	Vištienos kotletas "Astra"(tausojantis)	9-1/33K	110	26,74	27,66	9,26	392,94
	Lietiniai su varškės (0.5% rieš.) įdaru, grietinė (30% rieš.)	5-5/2Md	170/30	21,91	16,33	56,81	461,86

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

Tvirtinu:

Rumšiškų Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras ČėmalisII savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2d	250/30	6,92	7,56	46,51	281,76
	Tepamas sūrelis(22,5% rie.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3,91	3,74	14,28	106,36
	Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rie.)	15-4/1M	150 /50	1,55	1,30	2,40	27,50
	Iš viso:			12,38	12,60	63,19	415,62

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-7/1M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
I-IIvar.	Grietinė (30% rie.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Jūros lydekų filė maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1M	75	14,72	4,67	7,33	130,24
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-42/1	170	8,10	10,59	44,55	305,89
Ivar.	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	80/8	1,06	4,01	4,52	58,42
Ivar.	Virti nešlifuoti ryžiai su kepinčiomis morkomis	3-5/3	100	1,78	2,25	18,18	100,07
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	24,0	16,5	74,0	540,0
			II var.	14,5	16,1	88,5	557,2

	Plovas su vištiena(tausojantis)	9-20/P	250	25,30	9,18	44,96	363,59
	Vištienos kepsnys su pievagrybiais(tausojantis)	9-53M	100	19,96	6,27	6,05	160,46
	Kapotos lašišos kepsneliai (tausojantis)	8-12/1	120	24,31	20,39	9,10	317,16
	Lietiniai blynai su malta mėsa (vištiena), grietine (10 proc.rieb.)	5-67/1	180/30	26,28	16,18	52,99	462,68

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Barausko gimnazija

Direktorius Artūras Čepulis

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pusryčių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3M	40/150	7,81	4,38	41,20	235,46
	Varškės sūris (13%rieb.), sviestas (82%rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Švieži agurkai *	2-60/1A	25	0,18	0,00	0,70	3,50
	Iš viso:			13,93	11,58	55,95	383,74

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30							
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar	Raugintų kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)*	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
I-IIvar	Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Virtas garuose vištienos filė maltinukas (tausojantis)	9-6/2	80	19,90	2,48	4,93	121,64
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) apkepęs su špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-41/1	150	9,06	4,28	46,70	261,59
Ivar.	Šviežių morkų ir obuolių salotos su aliejaus užpilu	2-3/6M9	40/6	0,37	3,04	5,19	49,57
I-IIvar	Virtų burokėlių skiltelės su citrininiu užpilu	2-25/1	50/4	0,81	2,05	5,34	43,09
I-IIvar	Virti griekiai	3-1/3	100	2,75	3,38	17,75	112,38
I-IIvar	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	27,5	16,4	70,1
				II var.	13,9	14,8	94,1

	Kietagrūdžių kviečių makaronai (spagečiai) su kalakutiena ir padažu	5-61K	200/65	5,53	24,28	8,03	385,44
	Vištienos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	9-25b	110	29,80	9,57	4,25	222,37
	Žuvies kepsnys su svogūnais(tausojantis)	8-10/3	120	23,81	10,06	7,50	215,78
	Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė (30%rieb.)	5-3/1	120/25	9,63	15,01	44,54	351,79

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

! * Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriubą (techn. kort. 1-3/1M; B-1.29 g; R-4.05 g; A-9,18 g; Kcal -78.3).

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija

Direktorius Artūras Cepulis

III savaitė

Antradienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5M	200	6,77	6,22	28,02	195,12
	Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			11,87	10,22	61,87	386,94

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16b	150	1,52	2,16	15,28	86,68
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17,80	10,67	27,79	278,41
IIvar.	Konvekinėje krosnelėje kepti baltagūžių kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir nešlifotų ryžių įdaru (tausojantis) (augalinis)	4-34/1	180 (100/80)	6,97	14,07	42,17	323,18
Ivar.	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	15	0,96	0,29	6,65	32,99
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	22,5	16,2	71,2	520,9
			II var.	10,3	19,5	79,3	533,9

	Kiaulienos suktinukai (zrazai)	10-25	100	45,34	26,68	1,37	426,98
	Užkeptas karbonadas su pomidorais (tausojantis)	10-24	110	26,03	16,09	7,23	277,84
	Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1d	110/40	10,92	17,22	11,68	245,37
	Jautienos kukuliai su rausvu padažu (tausojantis)	2-53J	110/30	18,72	12,84	10,19	231,18
	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras ČepulisIII savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2	200/25	5,32	4,55	31,48	188,18
	Fermentinis sūris (45% rieš.), sviestas (82% rieš.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	13,91	153,72
	Vaisius *	14-30/2T	60	0,60	0,36	8,34	39,00
	Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Iš viso:			11,91	13,20	53,83	381,72

Pietūs 10.30

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Makaronų sriuba	1-10/2	150	2,54	2,39	17,06	99,87
I-IIvar.	Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)	9-5/4	70	17,42	2,95	3,72	115,74
IIvar.	Konvekciniėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	4-29/1	150	10,11	5,82	38,25	245,80
I-IIvar.	Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10M	40/4	0,83	3,02	5,08	50,80
Ivar.	Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	2-5/5	40/6	0,44	3,06	1,89	36,87
Ivar.	Bulvių košė	4-1/1M	120	3,12	4,17	22,76	141,04
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	26,5	19,0	74,7	580,2
			II var.	15,6	14,6	84,6	532,3

	Konvekciniame krosnyje keptas kapotos vištienos kepsneliai(tausojantis)	9-13/1	120	17,07	5,84	7,71	151,61
	Tarkuotų bulvių plokštainis, grietinė (30 proc. rieš.)	4-44	250/30	6,96	15,11	53,94	315,90
	Troškinti kalakutienos gabaliukai kario padaže (tausojantis)	9-11/2	100	11,35	8,72	1,48	186,99
	Spelta miltų sklandžiai su varške, trintomis uogomis	6-15/3	200/30	19,13	14,92	26,02	314,84

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:
Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Cepulis

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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	9,42	5,30	151,22
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieš.)	14-72/4	45/5	2,92	4,96	19,99	136,24
Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta kėlynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			14,87	14,41	40,24	350,08

Pietūs 10.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar. Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-24/1	150	1,05	3,11	8,14	64,74
I-IIvar. Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar. Virtas plovas su kiauliena(tausojantis)	10-9/1m	190	13,40	8,58	34,56	269,09
IIvar. Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šiupinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-43/1	240	9,58	13,38	34,53	296,84

I-IIvar. Švieži agurkai *	2-23/1	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Ivar. Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	40/10	0,97	0,43	2,53	17,88
I-IIvar. Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar. Nesaldintas kėlynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
I-IIvar. Vaisius *	14-31/1	150	1,35	0,15	17,55	76,95
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	19,2	16,1	74,8	520,6
		II var.	14,4	20,5	72,2	530,5

Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rieš.)	10-4/1d	200 (160/40) \ 30	19,00	21,22	55,62	489,46
Kiaulienos suktinukai (zrazai)	10-25	100	45,34	26,68	1,37	426,98
Makaronai su jautiena (tausojantis)	10-44J	200	18,36	15,31	39,89	370,79
Varškės apkepamas (tausojantis)	6-8	170	21,31	17,92	33,03	378,60
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3d	150	2,67	4,38	27,26	159,11

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Švieži agurkai ne sezono metu keičiami į raugintus agurkus (techn. kort. Nr. 2-32/1d B-0,28 g; R-0,04 g; A-2,36 g; Kcal -10,92).

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškų Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras ČerulisIII savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5	200	7,41	7,78	34,68	238,33
	Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3,91	3,74	14,28	106,36
	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				12,70	11,62	55,32	376,55

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIvar.	Daržovių sriuba Minestrone (augalinis)	1-17d	150	3,16	1,18	13,79	79,33
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Konvekinėje krosnelėje keptas žuvies kukulis (tausojantis)	8-4/1	75	14,72	4,67	7,33	130,24
IIvar.	Troškinti vegetariški balandėliai (tausojantis)(augalinis)	4-61K	200/40	4,51	5,16	28,75	179,54
I-IIvar.	Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-5/1M	40/6	0,51	4,11	2,56	49,22
Ivar.	Konservuoti žalieji žirneliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
I-IIvar.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,28	3,27	16,68	105,24
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	24,8	16,7	70,9
				II var.	10,3	13,8	69,3

	Folijoje užkepta žuvis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	8-14	120	25,56	13,14	23,64	315,10
	Vištienos maltinis su sūriu (tausojantis)	114M	100	21,20	12,27	8,51	229,24
	Užkeptas vištienos kepsnys su špinatais(tausojantis)	9-7/2K	120	28,77	17,69	6,56	300,53
	Sklindžiai su obuoliais ir sėlenomis, uogienė	5-4/1M	120/20	7,43	10,95	47,21	317,05

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami