

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)

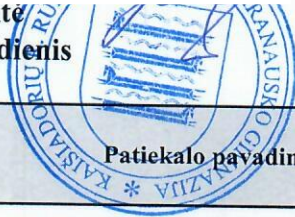
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija

Direktorius Artūras Čepulis

**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)	3-7/5md	250	9,13	9,23	37,13	268,15
	Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1d	17/5/35	7,32	8,91	19,36	186,91
	Nesaldinta arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			16,45	18,14	56,49	455,06

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.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,44	14,47	50,10	416,43
IIvar.	Šutintos daržovės (morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	4-35/1d	200	13,74	12,64	50,17	369,37
IIvar.	Virti griikiai	3-1/2Md	150	4,13	0,56	26,63	128,06
Ivar.	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	28,6	22,3	106,5	740,7
			II var.	23,3	20,9	125,3	781,9

	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.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į

sezonių 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 Čenelis

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%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.)	16-2/1Md	90/45/30	16,09	17,14	11,87	266,10
	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	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			20,21	17,74	48,36	433,96

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.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	95	20,51	10,28	5,17	195,26
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šiupinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-43/1d	280	12,19	17,03	43,94	377,79
Ivar.	Bulvių košė	4-1/1md	150	3,92	5,22	28,47	176,58
Ivar.	Pekino salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3d	100/8	1,08	3,15	4,34	50,03
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	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.	30,2	26,8	75,1	662,5
			II var.	17,4	25,2	95,9	680,2

	Natūralus vištienos kepsnys (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 kepsnys su svogūnais(tausojantis)	8-10/3	120	23,81	10,06	7,50	215,78
	Apkepti varškėčiai (9%rieb.), uogienė *	6-7/3	130/25	20,74	10,72	45,41	361,04

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* 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).

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čebulis

I 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 grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5d	250	10,06	8,68	47,95	310,14
	Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
	Iš viso:			14,63	12,70	67,51	442,80

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% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04	
Ivar.	Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1d	100	15,81	9,57	8,57	183,62	
IIvar.	Lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	4-40/1d	250	16,12	11,33	40,74	329,39	
Ivar.	Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1d	50/5	0,45	5,01	2,99	58,83	
Ivar.	Švieži agurkai *	2-23/1d	50	0,35	0,00	1,40	7,00	
Ivar.	Virti griekiai	3-1/2Md	150	4,13	0,56	26,63	128,06	
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95	
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77	
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80	
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	27,3	22,9	85,6	657,6
				II var.	22,7	19,1	86,8	609,5

	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%rieb.) įdaru, grietinė (30%rieb.)	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 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).

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Cepulis

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)	3-5/5d	250	7,32	8,48	47,89	297,17
Vaisius *	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			14,12	13,48	71,94	465,57

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%rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Troškinta vištiena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	18,35	15,00	9,48	246,31
IIvar.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-33/1d	200	8,77	11,61	44,10	315,93
Ivar.	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1d	100/8	1,88	5,23	11,47	100,51
I-IIvar.	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	28,5	32,2	96,4	789,7
			II var.	17,0	23,6	119,6	758,8

Kalakutienos vėrinukas (tausojantis)	9-12K	120	22,34	9,62	0,13	176,44
Konvekciniėje krosnyje keptas kapotos vištienos kepsneliai(tausojantis)	9-13/1	120	17,07	5,84	7,71	151,61
Tarkuotų bulvių plokštainis, grietinė (30 proc.rieb.)	4-44	250/30	6,96	15,11	53,94	315,90
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.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čepulis

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)	3-8/2d	250/30	6,92	7,56	46,51	281,76
	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	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			17,26	19,10	63,96	496,77

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekcinėje krosnelėje keptas jūros lydekos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	8-3/1d	100	16,46	5,11	8,29	145,00
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-42/1d	220	10,48	13,70	57,65	395,86
I-IIvar.	Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir aliejaus užpilu*	2-4/2Md	100/8	1,38	3,10	9,08	69,74
Ivar.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
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	20,5	100,2
				II var.	17,6	24,6	121,3

	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
	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 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 Čepulis

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 (tausojantis)	3-4/3d	250	7,41	8,84	43,38	282,69
	Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			11,91	12,84	62,38	412,71

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% rie.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rie.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,44	14,47	50,10	416,43
IIvar.	Lešių troškiny su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	4-40/1d	250	16,12	11,33	40,74	329,39
Ivar.	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	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.	28,9	21,2	106,7
				II var.	21,9	18,0	89,4

	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 grikiiai	3-1/2Md	150	4,13	0,56	26,63	128,06

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

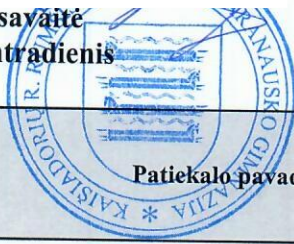
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* 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 Čenulis

**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	
	Kviečių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3Md	50/200	10,15	5,80	52,10	301,20
	Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1d	17/5/35	7,32	8,91	19,36	186,91
	Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			17,47	14,71	71,46	488,11

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 rūgštinių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1M	150	1,09	3,05	9,06	68,02
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	14,61	0,14	219,96
IIvar.	Konvekinėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	4-29/1d	180	12,13	6,98	45,90	294,96

Ivar.	Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4d	100/8	1,43	3,09	10,35	74,93	
I-IIvar.	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04	
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95	
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	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.	31,4	28,7	85,5	725,7
				II var.	17,3	14,6	92,3	725,8

	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 Čepulis

II 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 nešlifuotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5d	250	7,32	8,48	47,89	297,17
	Varškės sūris (13% rie.), sviestas (82% rie.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			17,66	20,02	65,34	512,16

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% rie.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
IIvar.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis)	4-33/1d	200	8,77	11,61	44,10	315,93
Ivar.	Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2d	100/8	1,15	4,18	5,62	64,74
I-IIvar.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	33,7	29,8	99,4	800,3
			II var.	18,6	23,0	108,1	713,5

	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% rie.), 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 gaminiai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čepulis

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	10-2/1d	110/40	10,92	17,22	11,68	245,37
	Virti griekiai	3-1/2Md	150	4,13	0,56	26,63	128,06
	Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir aliejaus užpilu*	2-4/2M	80/8	1,12	4,08	7,41	70,82
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				16,17	21,86	45,72	444,25

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% rie.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3dn	100	16,76	9,36	9,45	189,08
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.	Bulvių košė	4-1/1Md	150	3,92	5,22	28,47	176,58
I-IIvar.	Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/6Md	110	1,26	5,46	4,34	71,53
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	27,8	25,7	90,8
				II var.	14,1	25,2	95,0
							711,5
							669,1

	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% 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.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Arturas Čerulis

**II 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% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2d	18/25	4,25	4,41	14,43	114,37
	Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1Md	180	2,17	1,82	3,36	38,50
	Iš viso:			13,34	13,79	64,30	434,63

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% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Jūros lydekų filė maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1Md	100	19,62	4,56	9,61	157,97
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-42/1d	220	10,48	13,70	57,65	395,86

I-IIvar.	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8Md	100/10	1,34	5,01	5,63	72,95
Ivar.	Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3d	150	2,67	4,38	27,26	159,11
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	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.	32,0	20,7	99,8	713,1
			II var.	20,2	25,4	120,6	791,9

	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 Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čerėlis

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	
	Kviečių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3Md	50/200	10,15	5,80	52,10	301,20
	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	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			20,67	17,34	70,25	519,71

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%rieb.)	13-10/3	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ivar.	Virtas garuose vištienos filė maltinukas (tausojantis)	9-6/2d	100	24,95	3,17	6,19	153,11
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) apkepas su špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-41/1d	180	10,55	5,14	53,98	304,40

Ivar.	Šviežių morkų ir obuolių salotos su aliejaus užpilu	2-3/6M9d	50/6	0,08	3,01	2,37	36,86	
I-IIvar.	Virtų burokėlių skiltelės su citrininiu užpilu	2-25/1	50/4	0,81	2,05	5,34	43,09	
Ivar.	Virti griekiai	3-1/2Md	150	4,13	0,56	26,63	128,06	
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95	
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77	
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80	
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	35,5	14,8	90,9	639,0
				II var.	16,9	13,2	109,6	625,4

	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 Čenulis

**III savaitė
Antradienis**
Pusryčiai 07.30-9.00 val.

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5Md	250	9,13	9,23	37,13	268,15
	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	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			14,23	13,23	70,98	459,97

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4nd	170/30	18,46	16,21	15,24	275,16
IIvar.	Konvekciniėje 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) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	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.	25,8	23,1	75,8
				II var.	12,6	20,8	94,8

	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 sezoniskumą.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Tvirtinu:

Rumšiškių Antano Barausko gimnazija
Direktorius Artūras Čepulis

III 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)	3-8/2d	250/30	6,92	7,56	46,51	281,76
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1d	17/5/35	7,32	8,91	19,36	186,91
Vaisius *	14-30/2T	60	0,60	0,36	8,34	39,00
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			14,88	16,86	74,31	508,49

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% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar. Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)	9-5/4d	90	17,90	3,52	5,18	129,69
IIvar. Konvekciniėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	4-29/1d	180	12,13	6,98	45,90	294,96

I-IIvar.	Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10Md	50/5	0,93	4,03	6,12	64,45	
I-IIvar.	Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	2-5/4	50/7	0,55	5,08	2,24	56,83	
Ivar.	Bulvių košė	4-1/1Md	150	3,92	5,22	28,47	176,58	
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95	
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77	
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80	
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var.	30,0	24,8	96,8	736,0
				II var.	19,4	19,0	102,9	660,2

	Konvekciniėje krosnyje keptas kapotos vištienos kepsneliai(tausojantis)	9-13/1	120	17,07	5,84	7,71	151,61
	Tarkuotų bulvių plokštainis, grietinė (30 proc. rieb.)	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 Čenulis

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)	7-3/2Md	2 vnt./50	12,29	9,46	8,46	168,14
	Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rie.)	14-72/5	50/10	3,28	9,15	22,26	184,51
	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
	Nesaldinta kmyņų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
	Iš viso:			16,21	18,64	45,67	415,27

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% rie.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Virtas plovas su kiauliena(tausojantis)	10-9/1	250	16,51	9,43	41,59	317,24
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šiupinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-43/1d	280	12,19	17,03	43,94	377,79
I-IIvar.	Švieži agurkai *	2-23/1d	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Ivar.	Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6Md	50/12	1,19	0,52	3,13	21,93
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I-IIvar.	Nesaldintas kmyņų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
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	18,2	93,9	635,4
			II var.	18,5	25,3	93,1	674,0

	Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rie.)	10-4/1d	200 (160/40)	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 apkepas (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:

Rumšiškių Antano Baranausko gimnazija
Direktorius Artūras Čepulis

**III 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)	3-1/5d	250	10,06	8,68	47,95	310,14
	Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2d	18/25	4,25	4,41	14,43	114,37
	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys.) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				15,69	13,19	68,74	456,37

Pietūs 10.30

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I-IIv	Daržovių sriuba Minestronė (augalinis)	1-17d	150	3,16	1,18	13,79	79,33
I-IIv	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Ivar.	Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvies kukulis (tausojantis)	8-4/1d	100	19,51	6,18	9,03	169,81
IIvar.	Troškinti vegetariški balandėliai (tausojantis)(augalinis)	4-61K	200/40	4,51	5,16	28,75	179,54
I-IIv	Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-5/1Md	50/7	0,64	5,13	3,07	61,03
Ivar.	Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
I-IIv	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vaisius*	14-30/1d	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				I var. 33,7	21,6	99,4	727,9
				II var. 12,4	16,0	83,0	695,3

	Folioje 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 sezonius vaisius.

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

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami