

VILKAVIŠKIO R. KYBARTŲ KRISTIJONO DONELAIČIO GIMNAZIJA

J. Basanavičiaus g.72, Kybartai, Vilkaviškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	261/ 262	250 (94/ 156)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba Kefyras (2,5%)	217/ 218 arba 100/ 101	200	7,26	5,50	9,66	117,18
Iš viso:			39,82	21,86	91,12	720,55

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta vištienos file (tausojantis)	239/340	100	25,17	14,97	0,40	237,02
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 arba 119 /120	110 arba 80	2,85	0,93	28,87	135,28
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba Kefyras (2,5%)	217/ 218 arba 100/ 101	200	7,26	5,50	9,66	117,18
Iš viso:			41,61	26,16	92,41	771,58

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	83	150	4,52	3,37	18,11	120,86
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	110	20,04	12,03	9,35	225,87
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	40	0,55	1,56	4,65	34,87
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	273/274 arba 269/270	100 arba 90	3,51	1,90	23,25	124,06
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			39,43	25,79	103,62	804,29

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	83	150	4,52	3,37	18,11	120,86
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	219/ 220	120 (75/45)	22,97	20,48	6,53	302,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	273/274 arba 269/270	100 arba 90	3,51	1,90	23,25	124,06
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	40 (34,40/0,8/ 4,80)	0,40	4,86	3,16	57,98
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	42,21	37,54	99,31	903,84

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	100	19,10	17,31	9,55	270,36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,14	0,70	17,89	86,38
<i>arba</i> Perlinės kruopos (tausojantis)	<i>arba</i> 223/ 224	90				
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pieno gėrimas (kakava, nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	35,25	29,23	88,00	756,03

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	221/222	100 (82/18)	28,01	21,07	4,20	318,47
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,14	0,70	17,89	86,38
arba Perlinės kruopos (tausojantis)	223/ 224	arba 90				
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelemis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pieno gėrimas (kakava, nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			44,16	32,99	82,65	804,14

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištienos troškiny su morkomis, žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	378/379	120 (89,68/ 10,11/ 20,21)	25,59	14,34	6,55	257,64
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	281/ 282 arba 283/ 284	110 arba 90 (87,43/ 2,57)	3,46	1,27	25,95	129,05
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	285/ 286	60	1,31	0,46	3,86	24,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Kompotas (vaisių / uogų)	79/80	200	0,27	0,18	11,82	50,01
Iš viso:			39,64	24,65	102,75	791,37

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	227/ 228	100	24,48	13,06	10,62	257,95
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	281/ 282 arba 283/ 284	110 arba 90 (87,43/ 2,57)	3,46	1,27	25,95	129,05
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	285/ 286	60	1,31	0,46	3,86	24,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Kompotas (vaisių / uogų)	79/80	200	0,27	0,18	11,82	50,01
Iš viso:			38,53	23,37	106,82	791,68

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	380/ 381	110	23,22	16,20	6,32	264,02
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 arba 119 /120	110 arba 80	2,85	0,93	28,87	135,28
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (34/6)	0,60	1,90	3,70	34,28
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	359/ 360	40 (36,85/ 3,15)	0,35	3,16	1,69	36,57
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	33,35	26,36	110,08	811,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Žuvies kepsnys (tausojantis)	406/ 407	100	15,52	22,84	3,89	283,25
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 arba 119 /120	110 arba 80	2,85	0,93	28,87	135,28
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (34/6)	0,60	1,90	3,70	34,28
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	359/ 360	40 (36,85/3,15)	0,35	3,16	1,69	36,57
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso:			25,65	33,00	107,65	830,23

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	129/130	150 (114/36)	2,05	5,25	14,73	114,42
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	247/ 248	120	22,43	19,45	6,21	289,60
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	273/ 274 arba 241/ 242	100 arba 90	2,90	1,63	18,54	100,40
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	50 (43,5/ 1/5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20
Žalieji žirnėliai su nesaldintu jogurtu	389	60 (46/14)	2,39	0,44	7,28	42,72
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	34,08	33,28	106,05	860,15

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausoįantis)	129/130	150 (114/36)	2,05	5,25	14,73	114,42
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausoįantis)	265/266	200	33,18	16,75	32,04	411,63
Uogų užpilas	198/199	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Jogurtinė grietinė (10%)	135/136	25	0,88	2,50	1,08	30,30
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	213/214	100 (80,77/ 19,23)	2,45	2,68	10,82	77,22
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	42,64	28,12	117,87	895,12

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/ 138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	293/294	100	24,80	15,43	1,49	244,04
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	40 (38/2)	0,44	2,10	3,97	36,56
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) arba Perlinės kruopos (tausojantis)	269/ 270 arba 295/ 296	90 arba 100	3,7	2,57	23,22	130,78
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	145/ 146	60 (30/30)	0,64	5,17	2,26	58,17
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			34,71	29,53	74,79	703,79

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/ 138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	408/409	150 (99,21/ 50,79)	18,33	14,63	5,01	225,02
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) arba Perlinės kruopos (tausojantis)	269/ 270 arba 295/ 296	90 arba 100	3,7	2,57	23,22	130,78
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	40 (38/2)	0,44	2,10	3,97	36,56
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	145/ 146	60 (30/30)	0,64	5,17	2,26	58,17
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kiaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			28,24	28,73	78,31	684,77

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	410	150 (120/30)	4,61	3,37	17,47	118,62
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Troškinta paukštiena (tausojantis)	422/423	100/40	23,94	14,71	7,49	258,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	273/274 arba 243/ 244	100 arba 100	3,45	2,81	15,13	99,56
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba Kefyras (2,5%)	217/ 218 arba 100/ 101	200	7,26	5,50	9,66	117,18
Iš viso:			43,96	30,43	91,62	816,12

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	410	150 (120/30)	4,61	3,37	17,47	118,62
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepti kalakutienos maltinukai su varške (9%) ir cukinija	340/341	110 (57/53)	17,41	4,60	4,65	129,65
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	273/274 arba 243/ 244	100 arba 100	3,45	2,81	15,13	99,56
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba Kefyras (2,5%)	217/ 218 arba 100/ 101	200	7,26	5,50	9,66	117,18
Iš viso:			37,33	20,32	87,98	684,09

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	399/400	150	2,14	5,64	10,43	101,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	301/302	100	25,38	21,90	3,06	310,87
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	273/274 arba 241/242	100 arba 90	2,90	1,63	18,54	100,40
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	40 (34,4/ 5,6)	0,68	0,63	1,91	16,05
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Nesaldinta arbata (kmyņu, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Iš viso:			36,51	30,73	76,95	730,36

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	153/154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Ryžių (nešlifuoti) plovai su kiauliena (tausojantis)	291/292	250 (129,62 / 120,38)	27,21	27,57	39,96	516,80
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Iš viso:			38,93	35,08	91,13	835,90

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	161/162	150	0,84	3,06	7,42	60,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	305	90	15,79	20,39	0,88	250,25
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	281/ 282 arba 283/ 284	110 arba 90 (87,43/ 2,57)	3,46	1,27	25,95	129,05
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Brokolių salotos su porais ir obuoliais	411/412	50 (37,5/ 12,5)	1,09	0,34	4,34	24,74
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pieno gėrimas (kakava, nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			33,80	34,12	87,34	791,59

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	161/162	150	0,84	3,06	7,42	60,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtas žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	120	21,96	15,59	7,90	259,80
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	281/ 282 arba 283/ 284	110 arba 90 (87,43/ 2,57)	3,46	1,27	25,95	129,05
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Brokolių salotos su porais ir obuoliais	411/412	50 (37,5/ 12,5)	1,09	0,34	4,34	24,74
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pieno gėrimas (kakava, nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			40,07	29,60	94,06	802,86

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	171/ 172	150 (138/12)	2,43	3,19	13,90	94,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	306/307	200 (100/100)	31,29	23,57	12,40	386,93
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Perlinės kruopos (tausojantis)	273/ 274 arba 223/ 224	100 arba 90	2,14	0,70	17,89	86,38
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Varškės sūrelis su vanile (7,5 % rieb.) be glaisto	415	100	13,00	7,50	15,30	180,00
Iš viso:			53,40	35,98	96,16	921,31

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	171/ 172	150 (138/12)	2,43	3,19	13,90	94,00
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu (tausojantis)	251/ 252	120 (95,26/ 24,74)	8,91	26,85	7,84	308,61
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) arba Perlinės kruopos (tausojantis)	273/ 274 arba 223/ 224	100 arba 90	2,14	0,70	17,89	86,38
Troškinti kopūstai (tausojantis)	413/ 414	100	1,53	6,18	8,22	94,60
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Varškės sūrelis su vanile (7,5 % rie.) be glaisto	415	100	13,00	7,50	15,30	180,00
		Iš viso:	32,55	45,44	99,82	937,59

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	177/ 178	150	7,67	3,52	29,57	180,63
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtas vištienos kukulis (tausojantis)	308/ 309	100	20,59	5,57	7,98	164,41
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) arba Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	269/ 270 arba 310/ 311	90 arba 90	3,67	3,81	25,73	151,88
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/ 141	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	50 (46,25/ 3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	42,83	23,16	111,78	826,91

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	177/ 178	150	7,67	3,52	29,57	180,63
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausoįantis)	397/ 398	150 (99,21/ 50,79)	17,13	14,55	6,57	225,73
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausoįantis) arba Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausoįantis)	269/ 270 arba 310/ 311	90 arba 90	3,67	3,81	25,73	151,88
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/1 41	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	50 (46,25/ 3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Nesaldinta arbata (kmyņu, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
		Iš viso:	39,37	32,14	110,37	888,23

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	416	150	2,10	3,33	13,84	93,74
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	250 (187,66/ 62/34)	22,56	17,99	56,06	476,35
Grietinė (30%)	316	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	325	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pieno gėrimas (kakava, nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			38,28	36,46	118,63	955,70

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	416	150	2,10	3,33	13,84	93,74
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Malti mėsos voleliai su morkomis (tausojantis)	417/418	100	14,96	14,14	16,46	252,92
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis) arba Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	243/244 arba 241/242	100 arba 90 (68,95/1,05	4,28	4,35	14,82	115,40
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pieno gėrimas (kakava, nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso:			34,08	29,14	92,73	769,31

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	194/ 195	140	19,62	14,45	7,44	238,33
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis) arba Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	283/284 arba 273/274	90 (87,43/ 2,57) arba 100	3,05	1,11	20,70	104,99
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	196/197	90 (82,93/ 7,07)	0,78	7,08	3,81	82,12
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso:			30,18	30,53	103,88	811,08

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	317/ 318	180	28,07	14,26	26,89	348,20
Uogų užpilas	198/ 199	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/ 141	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	36,10	19,87	106,38	748,78

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	150	2,70	3,54	15,72	105,56
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	100	18,54	7,81	4,37	161,95
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Bulgur kruopos (tausojantis)	281/ 282 arba 119 /120	110 arba 80	2,85	0,93	28,87	135,28
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	225/ 226	40	0,87	0,30	2,57	16,52
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba Kefyras (2,5%)	217/ 218 arba 100/ 101	200	7,26	5,50	9,66	117,18
Iš viso:			37,03	20,91	103,39	749,98

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	150	2,70	3,54	15,72	105,56
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta lašiša (tausojantis)	420/421	100	23,90	19,26	1,27	274,04
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba Bulgur kruopos (tausojantis)	281/282 arba 119/120	110 arba 80	2,85	0,93	28,87	135,28
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	225/226	40	0,87	0,30	2,57	16,52
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	250	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba Kefyras (2,5%)	217/218 arba 100/101	200	7,26	5,50	9,66	117,18
Iš viso:			42,39	32,36	100,29	862,07