

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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	0,97	3,24	8,91	68,69
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Troškinta paukštiena (tausojantis)	900	100	33,02	10,34	7,70	255,92
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	225/ 226	50	1,09	0,38	3,22	20,65
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
		Iš viso:	55,24	27,62	113,77	924,57

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	0,97	3,24	8,91	68,69
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	100	23,40	13,29	9,22	250,10
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	225/ 226	50	1,09	0,38	3,22	20,65
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
		Iš viso:	45,62	30,57	115,29	918,75

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	903	150	2,48	3,27	11,45	85,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	901	140	25,90	10,76	7,93	232,16
Perlinės kruopos (tausojantis)	594	100	3,26	4,60	24,97	154,31
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	40	0,55	1,56	4,65	34,87
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais, aliejaus padažu (augalinis) (tausojantis)	902	50 (45/5)	0,84	4,70	4,66	64,35
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Baltinta kakava (nesaldinta)	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Iš viso:			47,23	31,71	128,91	990,05

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	903	150	2,48	3,27	11,45	85,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	517	176 (110/33/ 33)	29,37	28,66	11,12	419,90
Perlinės kruopos (tausojantis)	594	90	2,94	4,14	22,48	138,90
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Burokėlių salotos su ž. žirnėliais, mar. agurkais, svogūnais, aliejaus padažu (augalinis) (tausojantis)	902	30 (37/3)	0,51	2,82	2,80	38,61
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Iš viso:			47,01	43,68	120,23	1062,09

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	874	150	1,09	3,06	9,53	70,04
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos - daržovių maltinis (tausojantis)	845	150	29,07	19,26	8,36	323,05
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	120	2,47	0,12	22,62	101,48
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	875	55	0,65	2,87	1,97	36,29
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kiaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	0 c22,46	100,40
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	45,20	31,17	91,84	828,70

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	874	150	1,09	3,06	9,53	70,04
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Troškinyš su ryžiais (nešlifuoti) ir mėsa (tausojantis)	524	200 (100/ 100)	29,13	21,08	25,41	407,93
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	540	50 (47,5/2,5)	0,78	2,58	2,40	35,94
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			42,92	32,58	86,70	811,75

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,23	4,02	7,66	71,71
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	830	180	42,05	14,61	3,00	311,64
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	532	100	6,08	5,49	33,42	207,40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	876	50	0,20	2,58	2,94	35,73
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			62,29	33,03	104,35	963,69
Iš viso su kefyru:			61,77	33,03	103,03	956,33

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,23	4,02	7,66	71,71
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Varškės spygliukai (tausojantis)	695	230	29,68	27,22	37,92	515,40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos (augalinis)	877	85	1,04	7,21	8,13	101,59
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			37,66	39,78	98,72	903,55

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503	150	3,77	3,25	12,59	94,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	554	110	23,22	16,20	6,32	264,02
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	542	65	1,16	5,09	2,81	61,67
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Kompotas (džiovintų vaisių)	764	200	0,27	0,27	14,39	60,99
Iš viso :			40,41	34,03	115,69	930,60

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	503	150	3,77	3,25	12,59	94,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	520	100	20,05	8,41	4,74	174,87
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Paprikos skiltelėmis	543	50	0,50	0,50	1,50	12,50
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	542	65	1,16	5,09	2,81	61,67
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			43,49	30,97	109,04	888,82
Iš viso su kefyru:			42,97	30,97	107,72	881,46

2 savaitė
Pirmadienis

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)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	521	100	17,86	13,90	17,22	265,43
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	50	0,99	3,36	2,15	42,80
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso:			40,83	33,91	131,05	992,76

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	879	140	20,57	13,69	4,75	224,44
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	50	0,99	3,36	2,15	42,80
Pomidorai skilteleimis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	43,94	33,80	119,73	958,87

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,54	3,27	14,20	100,39
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Lietiniai blynai su varške (9 %) ir uogų užpilu	880	150 (120/30)	15,09	14,61	45,59	374,17
Grietinė (30%)	190/191	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	451/452	100 (80,77/19,23)	2,25	2,68	10,63	75,69
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Pienas (2,5%) arba	217/218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			34,57	35,47	119,88	936,98
Iš viso su kefyru:			34,05	35,47	118,56	929,62

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	507	150	3,54	3,27	14,20	100,39
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausoįantis)	833	180	43,51	18,83	4,55	361,74
Virtos bulvės (augalinis) (tausoįantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	451/ 452	100 (80,77/ 19,23)	2,25	2,68	10,63	75,69
Pomidorai skilteleimis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			63,47	32,56	97,90	938,57
Iš viso su kefyru:			63,08	32,56	96,91	933,05

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	846	150	2,46	5,49	9,96	99,11
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepti kalakutienos maltinukai su varške (9%) ir cukinija	321/322	110	17,09	4,53	3,41	122,79
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	531	100	2,09	0,12	19,01	85,51
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos (augalinis)	881	85	1,04	7,21	8,13	101,59
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
Iš viso:			38,63	26,88	106,16	821,17

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	846	150	2,46	5,49	9,96	99,11
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Troškinytis su vištiena ir avinžirniais (tausojantis)	836	200 (100/100)	35,94	13,11	26,52	367,80
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos (augalinis)	881	50	0,60	4,90	4,78	65,58
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
Iš viso:			54,95	33,03	106,91	944,66

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	555	100 (80/20)	24,06	20,02	3,06	288,66
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	875	50	0,48	2,59	1,33	30,50
Žirneliai (augalinis)	679	52,50	2,10	0,00	7,88	39,90
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			42,52	36,34	102,57	907,31
Iš viso su kefyru:			42,00	36,34	101,25	899,95

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kiaulienos - daržovių maltinis (tausojantis)	482	120	23,25	15,41	6,69	258,43
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	875	50	0,48	2,59	1,33	30,50
Žirneliai (augalinis)	679	52,50	2,10	0,00	7,88	39,90
Pomidorai skilteleėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			42,11	31,73	108,60	888,28
Iš viso su kefyru:			41,59	31,73	107,28	880,92

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepta lašiša (tausojantis)	525	100	26,50	22,99	1,48	318,79
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	100 (96/4)	3,46	3,65	24,04	142,79
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	882	60	0,69	3,20	3,01	43,60
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Iš viso:			47,62	42,38	83,24	904,78

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies (lašiša) kukulis (tausojantis) <i>arba</i>	343/344	120	21,96	15,59	7,90	259,80
Žuvies (jūrinis ešerys) kukulis (tausojantis)	766	120	21,96	5,12	7,90	165,52
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	535	100 (96/4)	3,46	3,65	24,04	142,79
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	882	60	0,69	3,20	3,01	43,60
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Plėšomos sūrio lazdelės	538	40	10,24	8,20	0,64	117,32
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, vaisinė)	29/30	200	0,00	0,00	0,01	0,03
Iš viso su Rp. Nr. 343/344:			43,08	34,98	89,66	845,79
Iš viso su Rp. Nr. 766:			43,08	24,51	89,66	751,51

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	885	150	3,82	3,19	13,76	99,05
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	839	120	29,38	15,67	12,74	309,51
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	886	70 (65,10/ 4,90)	0,60	4,96	4,17	63,70
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Iš viso:			47,43	32,41	113,43	935,04

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	885	150	3,82	3,19	13,76	99,05
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Virtos dešrelės	526	130 (100/30)	6,18	21,39	5,44	239,04
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	886	70 (65,10/ 4,90)	0,60	4,96	4,17	63,70
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	349	125	3,63	3,13	8,50	76,63
Iš viso:			24,23	38,13	106,13	864,57

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su brokoliu (augalinis) (tausojantis)	887	150	2,35	3,36	16,15	104,21
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%)	190/ 191	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	542	65	1,16	5,09	2,81	61,67
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pomidorai skiltelemis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			37,78	38,47	124,41	994,90
Iš viso su kefyru:			37,26	38,47	123,09	987,54

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su brokoliu (augalinis) (tausojantis)	887	150	2,35	3,36	16,15	104,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Troškinyš su ryžiais (nešlifuoti) ir mėsa (tausojantis)	524	200 (100/ 100)	29,13	21,08	25,41	407,93
Salotos su pomidorais, rukola (augalinis)	542	65	1,16	5,09	2,81	61,67
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	537	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Pienas (2,5%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			44,87	35,86	98,70	897,02
Iš viso su kefyru:			44,35	35,86	97,38	889,66

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	410	150	4,61	3,37	17,47	118,62
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepti kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	888	120	26,88	7,44	7,23	203,45
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Žaliųjų žirnelių salotos	889	50	1,86	0,22	6,59	35,78
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso:			42,09	19,03	124,30	836,89

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	410	150	4,61	3,37	17,47	118,62
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	397/ 398	150	17,13	14,55	6,57	225,73
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Žaliųjų žirnelių salotos	889	50	1,86	0,22	6,59	35,78
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso:			31,94	26,14	121,24	847,97

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	890	150 (138/12)	2,11	3,14	9,98	76,64
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	891	120	25,16	19,25	12,24	322,85
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	828	120	2,47	0,12	22,62	101,48
Troškintos morkos grietinėje (30 %) (tausojantis)	89/90	40	0,55	1,56	4,65	34,87
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos (augalinis)	881	50	0,60	4,90	4,78	65,58
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
		Iš viso:	44,19	34,01	134,01	1018,92

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir pupelėmis (augalinis) (tausoįantis)	890	150 (138/12)	2,11	3,14	9,98	76,64
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Kepti varškėčiai (9%) (tausoįantis)	317/ 318	180	28,07	14,26	26,89	348,20
Jogurtinė grietinė (10%)	62/63	20	0,70	2,00	0,86	24,24
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos (augalinis)	881	50	0,60	4,90	4,78	65,58
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	263/ 264	200	1,56	0,48	22,46	100,40
Kompotas (džiovinų vaisių)	764	200	0,27	0,27	14,39	60,99
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
		Iš viso:	44,56	29,58	135,96	988,22

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausoįantis)	514	150	2,59	3,51	15,21	102,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausoįantis)	319/320	100	18,54	7,81	4,37	161,95
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausoįantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausoįantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
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%)	557	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	579	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			36,99	26,16	108,49	817,38
Iš viso su kefyru:			36,47	26,16	107,17	810,02

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	514	150	2,59	3,51	15,21	102,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Žuvies (jūrinis ešerys) apkepas (tausojantis)	844	150	24,02	8,75	17,22	243,70
Pieno padažas	605	20	0,62	4,51	1,52	49,14
Biri ryžių (nešlifuoti) košė (augalinis) (tausojantis)	533	100	2,55	4,36	25,72	152,32
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
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	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			41,86	30,36	122,93	932,38
Iš viso su kefyru:			41,47	30,36	121,94	926,86