

# Antano Baranausko pagrindinė mokykla, S. Neries g. 5, Anykščiai

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

15 **DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 iki 17val.



*Direktorė*  
Dalia Kugienė

Technologas  
Mindaugas Galvelis

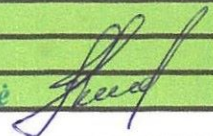
6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė			Pirmadienis	
<b>Pusryčiai 8.30val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7,03	4,01	46,44	249,93
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,70</b>	<b>8,87</b>	<b>61,84</b>	<b>390,00</b>
<b>Pietūs 12.00val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovos su vištiena (tausojantis)	SMP 405	75/75	22,93	19,49	21,3	302,63
II- Plovos su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Sezoninės daržovės (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (Viso 2 rūšys)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>29,47</b>	<b>31,43</b>	<b>65,62</b>	<b>570,65</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>13,9</b>	<b>17,91</b>	<b>93,89</b>	<b>587,76</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5,8	4,2	21,2	59,96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3,9	0,18	12,6	67,5
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>18,55</b>	<b>10,83</b>	<b>48,37</b>	<b>279,19</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>63,72</b>	<b>51,13</b>	<b>175,83</b>	<b>1239,84</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>48,15</b>	<b>37,61</b>	<b>204,10</b>	<b>1256,95</b>

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė



6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
---------------------------	-----------	-------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė su cinamonu		60	5,04	7,80	33,00	227,4
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,9	2,1	10,6	87
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,26</b>	<b>10,22</b>	<b>54,00</b>	<b>360,16</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	1,14	10,68	76,72
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17,01	7,44	5,26	156,04
II- Cukinija įdaryta daržovėmis ir perliniu kuskusu (tausojantis)	SMP 4-8/200 1	180	11,203	11,48	22,5	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	4,651	53,377
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 3	100	2,353	5,226	21,344	141,822
Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>23,813</b>	<b>21,116</b>	<b>61,604</b>	<b>533,012</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>16,28</b>	<b>23,52</b>	<b>62,15</b>	<b>529,69</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 3	130	9,697	4,34	33,423	211,533
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>11,377</b>	<b>5,209</b>	<b>37,683</b>	<b>243,123</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>43,45</b>	<b>36,545</b>	<b>153,287</b>	<b>1136,295</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>35,917</b>	<b>38,944</b>	<b>153,834</b>	<b>1132,97</b>

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T 4	220	7,342	4,878	40,678	235,98
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	120(90/30)	3,11	0,39	8,97	51,87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			10,852	5,668	62,648	345,05

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (70/90)	17,2	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,267	11,902	21,009	228,221
Tarkuotos šviežios morkos su smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis	2-1/25A 1	90	1,073	0,909	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			31,713	14,439	87,156	605,899
<b>Iš viso: II variantas</b>			22,707	17,812	75,429	553,391

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	299,385
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			22,525	20,793	23,486	371,585
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			65,09	40,9	173,29	1322,534
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			56,084	44,273	161,563	1270,026

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-----------	----------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)	3-3/55AT 3	180	7,47	6,31	36,88	234,23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	125/5/20	4,15	4,67	6,98	86,53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,02</b>	<b>11,38</b>	<b>56,86</b>	<b>377,96</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais jautienos paplotėlis (tausojantis)	12-7/14IT 3	100	20,26	13,26	3,5	214,3
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu	4-8/170 3	120/18	5,85	4,41	26,09	167,44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-1	100	3,31	0,42	32,15	145,67
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>31,67</b>	<b>24,95</b>	<b>80,7</b>	<b>674,54</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>14,73</b>	<b>24,68</b>	<b>71,98</b>	<b>570,21</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8 4	120 (100/20)	15,533	8,717	9,998	180,576
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Mini sviestinis kruasanas		25	1,475	5,25	12,5	92
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>17,788</b>	<b>22,967</b>	<b>23,338</b>	<b>360,776</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>61,478</b>	<b>59,297</b>	<b>160,898</b>	<b>1413,276</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>44,538</b>	<b>59,027</b>	<b>152,178</b>	<b>1308,946</b>

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams

I savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 4	250	7,063	4,738	36,313	216,138
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			11,813	8,258	58,103	353,978

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
II-Vištienos paplotėlis (tausojantis)	10-5/112T 3	100	18,76	8,36	20,55	232,51
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			29,691	20,6	54,468	522,92
<b>Iš viso: II variantas</b>			22,606	25,326	39,641	626,90

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/ 200 2	100/60	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17,57	26,48	25,06	412,27
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			59,074	55,338	137,631	1289,168
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			51,989	60,064	122,804	1393,15

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

## 6-10 metų amžiaus vaikams

## II savaitė

## Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5,46	32	29,42	168,34
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 2	60 (48/6/6)	8,274	4,464	2,4	82,872
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,254</b>	<b>8,184</b>	<b>48,72</b>	<b>325,572</b>

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojantis)	SMP 1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 2	80	19,71	4,73	4,56	139,66
II-Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	140	7,679	8,04	31,677	233,035
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4,622	1,983	24,556	134,565
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,798	6,397	5,579	83,084
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>27,97</b>	<b>22,21</b>	<b>61,005</b>	<b>559,039</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>11,317</b>	<b>23,537</b>	<b>63,566</b>	<b>517,899</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17,502	11,987	29,142	294,456
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>18,552</b>	<b>21,107</b>	<b>32,892</b>	<b>396,456</b>
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			<b>60,776</b>	<b>51,501</b>	<b>142,617</b>	<b>1281,117</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>44,123</b>	<b>52,828</b>	<b>145,178</b>	<b>1239,927</b>

Technologas

Mindaugas Čibulskis

Direktorė  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams

II savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14,809	14,699	13,106	243,947
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Traškos morkytės	18/21 1	80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,489</b>	<b>15,579</b>	<b>41,626</b>	<b>376,667</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos muštynukas su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90 (60/30)	15,961	9,231	4,24	163,884
II- Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	4-8/160T 4	170	20,713	13,485	42,016	372,282
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1,073	0,99	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>26,644</b>	<b>18,281</b>	<b>77,776</b>	<b>582,403</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>28,063</b>	<b>17,915</b>	<b>72,466</b>	<b>564,242</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 6	180	5,97	3,01	30,03	171,08
Avižiniai sausainiai su bananais ir morkomis	16-8/166 5	80	4,417	2,46	25,913	143,457
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>10,387</b>	<b>5,47</b>	<b>55,943</b>	<b>314,537</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>54,52</b>	<b>39,33</b>	<b>175,345</b>	<b>1273,607</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>55,939</b>	<b>38,964</b>	<b>170,035</b>	<b>1255,446</b>

Technologas  
Mindaugas GalvelisDirektorė  
Dalia Kugienė



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
---------------------------	------------	--------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5,069	4,342	54,835	278,693
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,819</b>	<b>4,942</b>	<b>73,345</b>	<b>361,133</b>

**Pietūs 12.00val.**

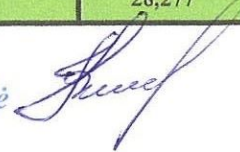
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,838	3,289	14,849	104,344
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18,63	5,57	1,99	132,59
II- Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine (10%)	4-5/107T 5	150	4,74	2,578	37,328	192,368
Birė grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0,88	8,79	9,07	118,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>24,398</b>	<b>10,999</b>	<b>70,279</b>	<b>604,497</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>11,388</b>	<b>16,897</b>	<b>81,347</b>	<b>523,122</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu 2,5%	4-8/170 3	120/18	5,85	4,41	26,09	167,44
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1,14	18,00	1,86	175,2
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3	5,88	66,84
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>			<b>11,07</b>	<b>25,41</b>	<b>33,83</b>	<b>409,48</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>41,287</b>	<b>41,351</b>	<b>177,454</b>	<b>1375,11</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>28,277</b>	<b>47,249</b>	<b>188,522</b>	<b>1293,735</b>

Technologas  
Mindaugas Gavalis

Direktorė  
Dalia Kugienė



<b>6-10 metų amžiaus vaikams</b>	<b>II savaitė</b>	<b>Ketvirtadienis</b>
----------------------------------	-------------------	-----------------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6,29	4,09	24,74	160,91
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,1	6,5	175
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,54</b>	<b>8,59</b>	<b>44,24</b>	<b>393,11</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T 1	100 (60/40)	17,594	11,046	4,28	186,911
II- Lazanija su daržovėmis	SMP 4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	40	0,502	2,868	3,721	42,701
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 2	70	0,74	1,536	4,701	35,59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>29,094</b>	<b>22,132</b>	<b>69,941</b>	<b>603,111</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>20,882</b>	<b>19,758</b>	<b>70,711</b>	<b>546,831</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa		100	10,7	20,4	32,7	360,00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	90	0,49	0,14	2,48	13,10
<b>Viso</b>			<b>11,19</b>	<b>20,54</b>	<b>35,18</b>	<b>373,10</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>50,824</b>	<b>51,262</b>	<b>149,361</b>	<b>1369,321</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>42,612</b>	<b>48,888</b>	<b>150,131</b>	<b>1313,041</b>

Technologas  
Mindaugas Vainelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
---------------------------	------------	--------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6,65	5,69	32,42	207,52
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,2	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,19</b>	<b>6,19</b>	<b>65,22</b>	<b>345,38</b>

**Pietūs 12.00val.**

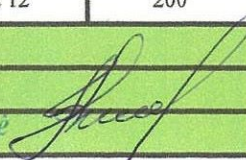
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kepta orkaitėje žuvies su garais (menkė) (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 3	90 (80/10)	23,806	9,293	5,228	199,774
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A 3	90	1,15	8,767	5,049	103,706
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>27,31</b>	<b>24,457</b>	<b>76,009</b>	<b>590,876</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>29,916</b>	<b>26,57</b>	<b>61,447</b>	<b>605,1</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 3	50/35	9,01	7,01	17,03	167,29
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Vaisių (bananų, apelsinų, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 3	120	2,336	4,265	23,453	141,548
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>12,126</b>	<b>20,275</b>	<b>41,323</b>	<b>397,038</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>46,626</b>	<b>50,922</b>	<b>182,552</b>	<b>1333,294</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>49,232</b>	<b>53,035</b>	<b>167,99</b>	<b>1347,518</b>

Technologas  
Mindaugas Čekstas

Direktorė  
Dalia Kugienė



6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai		60	4,74	0,72	51	231,6
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,22	4,12	69,88	355,64

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,709	6,387	14,553	126,533
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištiesos kumpeliai su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 3	150 (80-70)	18,98	6,08	9,91	170,23
II- Daržovių (pomidorai, morkos) ir perlinių kruopų rizoto (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 3	170 (60/50/60)	9,663	6,166	42,376	263,647
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5,33	3,3	29,31	168,29
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,4	0	1,4	8
Iš viso I variantas			29,389	17,947	75,573	582,273
Iš viso II variantas			14,74	14,73	78,73	507,40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 4	150	9,354	12,973	40,896	317,755
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			10,404	22,093	44,646	419,755
Iš viso I (dienos davinio):			49,013	44,16	190,099	1357,668
Iš viso II (dienos davinio):			34,366	40,946	193,255	1282,795

Technologas  
Mindaugas Galvins

Direktore  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
---------------------------	-------------	-------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10,36	5,82	44,83	248,94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			14,76	6,67	66,76	361,9

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18,00	3,59	1,00	108,29
II- Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis (tausojantis)	SMP 4-8/201 1	200	13,8	8,35	21,69	211,89
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	4,651	53,377
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 1	100	6,17	3,13	37,97	193,48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			28,78	17,72	75,37	564,95
<b>Iš viso II variantas</b>			19,037	22,935	62,741	528,447

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 1512 /1	180	16,79	7,94	32,63	269,10
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17,57	16,94	33,47	357,3
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			61,11	41,33	175,6	1284,15
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			51,367	46,545	162,971	1247,647

technologas  
Mindaugas

Direktorė  
Dalia Kugienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
---------------------------	-------------	--------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8,9	5,18	46,99	270,19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4,32	4,2	0,02	55,14
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,62</b>	<b>9,78</b>	<b>60,01</b>	<b>382,53</b>

**Pietūs 12.00val.**

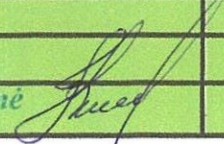
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4,68	1,52	13,97	98,00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	100 (64/36)	17,282	4,03	4,746	124,785
II- Bulviniai blynai	SMP 4-8/202 1	160	5,28	13,84	31,99	273,60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,244	6,088	4,082	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,9	3,27	17,14	105,62
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	1,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>27,77</b>	<b>19,92</b>	<b>68,88</b>	<b>567,15</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>14,17</b>	<b>21,63</b>	<b>71,44</b>	<b>564,90</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 6	145	18,738	9,079	34,841	296,028
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>19,388</b>	<b>15,199</b>	<b>38,371</b>	<b>368,228</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>60,78</b>	<b>44,899</b>	<b>167,257</b>	<b>1317,903</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>47,182</b>	<b>49,607</b>	<b>169,823</b>	<b>1315,658</b>

Technologas  
Mindaugas Batašius

Direktorė  
Dalia Kugienė



6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 3	250	9,77	6,41	46,04	280,93
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			10,25	6,89	61,64	349,57

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Perlinių kruopų rizoto su kalakutiena ir daržovėmis( tausojantis)	10-5/102T 1	150(60/90)	14,909	4,921	9,373	141,422
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2,048	8,949	8,723	123,62
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
II- Varškės (9%) apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	180(90/90)	20,7	12,83	31,28	323,39
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			24,35	22,71	78,53	616,43
<b>Iš viso II variantas</b>			27	20,47	69,84	572,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/ 200 1	100/60	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17,57	26,48	25,06	412,27
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			52,17	56,08	165,23	1378,27
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			54,82	53,84	156,54	1333,98

6-10 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,85</b>	<b>6,63</b>	<b>61,6</b>	<b>341,5</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais natūralus žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22,08	5,3	7,46	165,85
II- Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T 4	160 (123/37)	13,887	3,873	33,738	225,352
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	SMP 6-3/61AT	100	4,622	1,983	24,557	134,565
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso:</b>			<b>31,017</b>	<b>16,899</b>	<b>66,085</b>	<b>541,388</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>18,202</b>	<b>13,489</b>	<b>67,806</b>	<b>466,325</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 3	110	9,41	8,48	2,86	125,38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 2	100	1,947	3,555	19,545	117,957
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0,0	0	0
<b>Viso</b>			<b>13,157</b>	<b>12,675</b>	<b>41,365</b>	<b>332,137</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>53,024</b>	<b>36,204</b>	<b>169,05</b>	<b>1215,025</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>40,209</b>	<b>32,794</b>	<b>170,771</b>	<b>1139,962</b>

Direktorė  
Dalia Kugienė

Technologas  
Mindaugas Štališkis