

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

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

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

    11-18 metų      
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Direktorė  
Dalia Kugienė

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 iki 17val.

Technologas  
Mindaugas Galvelis

<b>11-18 metų amžiaus vaikams</b>	<b>I savaitė</b>	<b>Penktadienis</b>
-----------------------------------	------------------	---------------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 5	350	9,91	6,04	50,87	297,48
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,84</b>	<b>9,74</b>	<b>78,51</b>	<b>461,06</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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-Vištiesos paplotėlis (tausojantis)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
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>			<b>33,02</b>	<b>28,29</b>	<b>77,46</b>	<b>697,53</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>30,65</b>	<b>33,57</b>	<b>58,07</b>	<b>658,04</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/ 200 2	100/60	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>17,97</b>	<b>29,48</b>	<b>25,28</b>	<b>442,07</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>65,83</b>	<b>67,51</b>	<b>181,25</b>	<b>1600,66</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>63,46</b>	<b>72,79</b>	<b>161,86</b>	<b>1561,17</b>



<b>11-18 metų amžiaus vaikams</b>	<b>I savaitė</b>	<b>Pirmadienis</b>
-----------------------------------	------------------	--------------------

**Pusryčiai 8.30val.**

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 4	300	8,43	4,81	55,73	299,92
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 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,28</b>	<b>9,85</b>	<b>76,98</b>	<b>465,73</b>

**Pietūs 12.00val.**

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	5,10	20,73	143,79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	10-5/111T 5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,50
II- Plovai su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1,43	7,37	7,46	101,87
Sezoninės daržovės (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (Viso 2 rūšys)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>38,09</b>	<b>30,07</b>	<b>87,02</b>	<b>728,32</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>14,58</b>	<b>22,08</b>	<b>98,00</b>	<b>644,56</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 4	120	14,76	14,04	0,84	188,76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5,80	4,20	21,20	59,96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3,90	0,18	12,60	67,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>28,14</b>	<b>19,24</b>	<b>53,83</b>	<b>415,08</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>83,51</b>	<b>59,16</b>	<b>217,83</b>	<b>1609,13</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>60,00</b>	<b>51,17</b>	<b>228,81</b>	<b>1525,37</b>

Technologas  
*Mindaugas Balvelis*

Direktore  
*Dalia Kugiene*

<b>11-18 metų amžiaus vaikams</b>	<b>I savaitė</b>	<b>Antradienis</b>
-----------------------------------	------------------	--------------------

**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	227,40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,90	2,10	10,60	87,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,62</b>	<b>10,58</b>	<b>65,70</b>	<b>411,64</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	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 3	140	26,46	11,57	8,18	242,73
II- Cukinija įdaryta daržovėmis ir perliniu kuskusu (tausojantis)	SMP 4-8/200 2	220	11,20	11,48	22,50	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 3	100	2,35	5,23	21,34	141,82
Gūžinių kopūstų salotos su porais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>33,98</b>	<b>28,16</b>	<b>71,60</b>	<b>677,31</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>17,00</b>	<b>26,43</b>	<b>69,23</b>	<b>587,30</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 sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	SMP -6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>15,85</b>	<b>18,65</b>	<b>54,16</b>	<b>448,74</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>58,45</b>	<b>57,39</b>	<b>191,46</b>	<b>1537,69</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>41,47</b>	<b>55,66</b>	<b>189,09</b>	<b>1447,68</b>

Technologas  
Mindaugas Baivėlis

Direktorė  
Dalia Kugienė

11-18 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)	SMP - 3-3/32T 4	275	9,72	6,22	50,85	294,97
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,38</b>	<b>7,35</b>	<b>81,41</b>	<b>450,06</b>

**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% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,27	11,90	21,01	228,22
Tarkuotos šviežios morkos su smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis	2-1/25A 3	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>32,16</b>	<b>16,20</b>	<b>90,74</b>	<b>638,03</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>24,23</b>	<b>20,49</b>	<b>93,26</b>	<b>654,98</b>

**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 6	160	31,82	21,34	29,03	435,47
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 3	20	0,52	6,00	0,56	58,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>32,61</b>	<b>27,46</b>	<b>32,50</b>	<b>508,07</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>80,15</b>	<b>51,02</b>	<b>204,65</b>	<b>1596,16</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>72,22</b>	<b>55,30</b>	<b>207,17</b>	<b>1613,11</b>

Technologas  
Mindaugas Gaielis

Direktorė  
Dalia Kugienė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-----------	----------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 4	220	9,13	7,71	45,08	286,29
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 2	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,74</b>	<b>16,58</b>	<b>76,93</b>	<b>523,96</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kepti su garais jautienos paplotėlis (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-2	120	3,97	0,51	38,58	174,79
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>35,24</b>	<b>30,71</b>	<b>91,14</b>	<b>782,60</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>18,06</b>	<b>30,87</b>	<b>86,51</b>	<b>697,48</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trinta varškė (9%) su braškėmis	SMP - 15-1/8 4	140 (120/20)	19,37	10,88	10,84	218,73
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Mini sviestinis kruasanas		25	1,48	5,25	12,50	92,00
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>21,89</b>	<b>28,13</b>	<b>24,46</b>	<b>428,33</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>73,87</b>	<b>75,42</b>	<b>192,53</b>	<b>1734,89</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>56,69</b>	<b>75,58</b>	<b>187,90</b>	<b>1649,77</b>

Technologas  
**Mindaugas Balvelis**

Direktorė  
**Dalia Kugienė**

11-18 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 3	250	6,83	4,00	36,77	210,42
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15,12	8,76	14,12	195,78
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,47</b>	<b>13,28</b>	<b>67,79</b>	<b>480,56</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė 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 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
II-Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 6	200	10,97	12,00	45,25	332,91
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>38,38</b>	<b>30,05</b>	<b>78,29</b>	<b>740,35</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>14,96</b>	<b>30,34</b>	<b>79,62</b>	<b>654,70</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 4	160	20,00	13,70	33,31	336,52
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>21,31</b>	<b>25,82</b>	<b>37,34</b>	<b>467,92</b>
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			<b>82,17</b>	<b>69,14</b>	<b>183,41</b>	<b>1688,83</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>58,74</b>	<b>69,44</b>	<b>184,75</b>	<b>1603,18</b>

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

11-18 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 5	160	18,23	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,73</b>	<b>19,21</b>	<b>51,53</b>	<b>465,92</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 burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos muštinas su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T 5	150(100/50)	37,24	21,54	9,89	382,40
II- Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	4-8/160T 8	240	29,24	19,04	59,32	525,57
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 5	150	3,41	14,92	14,54	206,03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>48,98</b>	<b>45,27</b>	<b>82,51</b>	<b>934,40</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>36,72</b>	<b>24,97</b>	<b>89,91</b>	<b>732,23</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 7	250 (150/100)	8,30	4,18	41,71	237,62
Avižiniai sausainiai su bananais ir morkomis	16-8/166 6	100	5,52	3,07	32,39	179,32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>13,82</b>	<b>7,25</b>	<b>74,10</b>	<b>416,94</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>84,53</b>	<b>71,73</b>	<b>208,14</b>	<b>1817,27</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>72,27</b>	<b>51,43</b>	<b>215,54</b>	<b>1615,09</b>

Technologas  
Mindaugas Galvelis

Direktorė  
Dalia Kugienė



11-18 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 4	250	6,34	5,43	68,54	348,37
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,13</b>	<b>6,07</b>	<b>88,35</b>	<b>436,53</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 3	100/10	25,61	7,66	2,74	182,32
II- Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinele (10%)	4-5/107T 7	180	5,69	3,21	44,79	230,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>31,51</b>	<b>14,59</b>	<b>88,54</b>	<b>814,07</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>13,05</b>	<b>24,79</b>	<b>95,00</b>	<b>655,57</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 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>13,41</b>	<b>21,25</b>	<b>43,95</b>	<b>421,64</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>52,05</b>	<b>41,91</b>	<b>220,85</b>	<b>1672,23</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>33,59</b>	<b>52,11</b>	<b>227,30</b>	<b>1513,73</b>

Technologas  
Mindaugas Garbels

Direktorė  
Dalia Kugienė

11-18 metų amžiaus vaikams	II 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,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,71</b>	<b>10,03</b>	<b>55,09</b>	<b>458,19</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 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 3	130 (80/50)	22,87	14,36	5,56	242,98
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 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
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 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>34,90</b>	<b>28,04</b>	<b>74,72</b>	<b>699,31</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>22,41</b>	<b>24,61</b>	<b>79,84</b>	<b>633,22</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		120	12,84	24,48	39,24	432,00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT 1	120	0,59	0,17	2,98	15,72
<b>Viso</b>			<b>13,43</b>	<b>24,65</b>	<b>42,22</b>	<b>447,72</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>61,04</b>	<b>62,72</b>	<b>172,03</b>	<b>1605,22</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>48,54</b>	<b>59,29</b>	<b>177,15</b>	<b>1539,13</b>

Technologas  
Mindaugas Balyskis

Direktorė  
Dalia Kugienė

11-18 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	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53	259,40
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,20	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,05</b>	<b>7,82</b>	<b>79,83</b>	<b>425,86</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kepta orkaitėje žuvis 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 5	120 (105/15)	31,74	12,39	6,97	266,37
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>29,32</b>	<b>27,89</b>	<b>102,44</b>	<b>778,68</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>41,34</b>	<b>33,42</b>	<b>98,18</b>	<b>859,50</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 4	100/50	13,96	11,11	28,10	268,23
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Vaisių (bananų, apelsinų, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>17,34</b>	<b>27,38</b>	<b>52,68</b>	<b>527,38</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>55,71</b>	<b>63,08</b>	<b>234,95</b>	<b>1731,93</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>67,73</b>	<b>68,61</b>	<b>230,69</b>	<b>1812,75</b>

Technologas  
Mindaugas Balysis

Direktorė  
Dalia Kugienė

11-18 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		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,88</b>	<b>4,44</b>	<b>89,48</b>	<b>444,28</b>

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	2,71	6,39	14,55	126,53
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I Vištienos kumpeliai su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160	21,35	6,84	11,15	191,51
II- Daržovių (pomidorai, morkos) ir perlinių kruopų rizoto (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 7	300 (90/150/60)	17,05	10,88	74,78	465,26
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>33,08</b>	<b>21,79</b>	<b>83,47</b>	<b>663,31</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>22,26</b>	<b>20,95</b>	<b>111,28</b>	<b>723,71</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 7	210	13,10	18,16	57,25	444,86
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>14,15</b>	<b>27,28</b>	<b>61,00</b>	<b>546,86</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>58,10</b>	<b>53,51</b>	<b>233,95</b>	<b>1654,44</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>47,29</b>	<b>52,67</b>	<b>261,76</b>	<b>1714,85</b>

Technologas  
Mindaugas Čalvins

Direktorė  
Jalia Kugienė



## 11-18 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	angliava n-deniai,	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,07	8,07	83,53	475,05

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 4	130	26,00	5,18	1,45	156,41
II- Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis (tausojantis)	SMP 4-8/201 2	250	18,63	18,18	32,37	359,37
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 2	120	7,40	3,76	45,56	232,18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,43	6,72	5,11	86,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			38,35	22,48	84,34	679,79
<b>Iš viso II variantas</b>			24,21	35,30	74,35	703,95

## 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 - 2	210	19,58	9,93	38,07	319,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			20,62	21,93	39,19	437,55
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			76,04	52,48	207,05	1592,39
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			61,90	65,30	197,07	1616,55

Technologas  
Mindaugas Gabelis

1616,55  
Direktorė  
Dalia Kugienė

## 11-18 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 5	200	11,13	6,47	58,74	337,73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,37</b>	<b>12,55</b>	<b>74,36</b>	<b>479,89</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)	SMP1 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
II- Bulviniai blynai	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,70
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,24	6,09	4,08	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2,41	4,17	21,82	134,42
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>47,42</b>	<b>26,75</b>	<b>79,13</b>	<b>747,91</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>17,13</b>	<b>34,48</b>	<b>91,26</b>	<b>736,22</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 8	170	21,97	10,65	40,85	347,07
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>23,02</b>	<b>19,77</b>	<b>44,60</b>	<b>449,07</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>87,81</b>	<b>59,07</b>	<b>198,09</b>	<b>1676,87</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>57,52</b>	<b>66,79</b>	<b>210,22</b>	<b>1665,18</b>

Technologas  
Mindaugas Gabelis

Direktorė  
Dalia Kugienė

## 11-18 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	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			12,21	8,17	70,85	405,75

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Perlinių kruopų rizoto su kalakutienu ir daržovėmis (tausojantis)	10-5/102T 5	200 (90/110)	19,38	6,40	12,19	183,85
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3,41	14,91	14,54	206,03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Varškės (9%) apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	250(125/125)	28,75	17,82	43,44	449,16
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	13,80
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			31,83	32,96	103,79	839,78
<b>Iš viso II variantas</b>			35,18	26,96	82,14	712,61

## 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 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			17,97	29,48	25,28	442,07
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			62,01	70,61	199,92	1687,60
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			65,36	64,61	178,27	1560,43

Technologas  
Mindaugas Galvis

Direktorė  
Dalia Kugienė

## Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9,67	7,19	50,15	304,01
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			10,46	7,83	69,96	392,17

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,08	1,72	9,05	55,93
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 3	150	33,12	7,95	11,18	248,78
II- Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	SMP - 11-5/101T 5	200 (150/50)	17,37	4,84	42,18	316,43
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
<b>Iš viso:</b>			45,09	24,66	84,09	739,73
<b>Iš viso II variantas</b>			22,41	18,58	78,26	605,53

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 4	160	13,68	12,34	4,15	182,37
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			18,60	17,45	52,14	439,96
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			74,14	49,94	206,20	1571,86
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			51,46	43,85	200,36	1437,66