

UAB „Orden“
Darbininkų g. 12, Praulių k., Šilų sen., Jonavos r. sav.
Tauragės Versmės gimnazijos maisto tvarkymo skyrius
J.Tumo-Vaižganto g. 10, Tauragė

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ MOKAMŲ PIETŲ MAITINIMO
VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8⁰⁰ iki 15⁰⁰ val.

Direktore
Dalia Filimonova
Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Ent vert
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	
	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m.
Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	5,0	0,2
	20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Se-P5	60/60	22,1	4,6	3,2	0,9	0,3
Se-Gr13	130	4,6	4,2	28,2	2,9	0,0
Se-S3	125	1,3	7,2	4,0	1,5	0,2
	100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Iš viso:	34,6	18,8	73,0	13,4	0,9

10⁰⁰ Pietūs val.

Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Ent vert
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	
	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m.
Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	5,0	0,2
	20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Se-V2	129/15/6	21,4	18,4	22,7	2,9	0,2
	30	1,0	0,8	1,3	0,0	0,0
Se-D36	90	0,5	0,3	7,1	2,7	0,1
	100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Iš viso:	29,5	22,4	68,6	13,8	0,8

10⁰⁰ Pietūs val.

Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Ent vert
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	
	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m.
Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	5,0	0,2
	20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Se-Kr36	200	7,3	5,2	46,7	6,1	0,9
Se-D23	100	0,9	9,4	7,9	2,7	0,2
	100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Iš viso:	14,8	17,5	92,2	17,0	1,5
	Iš viso (dienos davinio):	34,6	18,8	73,0	13,4	0,9
	Iš viso (dienos davinio):	29,5	22,4	68,6	13,8	0,8
	Iš viso (dienos davinio):	14,8	17,5	92,2	17,0	1,5

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertē, g					Ene vert
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinēs medžiagos, g	druska, g	
Trinta pomidoru sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	11 m. ir vyr. 2,5	11 m. ir vyr. 5,0	11 m. ir vyr. 10,4	11 m. ir vyr. 3,9	11 m. ir vyr. 0,8	11 m.
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	
Troškinta jautienos nugarinė (T)	Se-J4	100	33,3	13,7	12,5	2,3	0,3	
Bulvių košė (T)	Se-Gr7	100	2,3	2,9	16,7	1,4	0,7	
Sviestų agurkų salotos su salierais ir krapais (A)	Se-S20	100	0,9	2,2	2,7	1,0	0,3	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Iš viso:		40,8	24,5	65,8	11,8	2,4	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertē, g					Ene vert
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinēs medžiagos, g	druska, g	
Trinta pomidoru sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	11 m. ir vyr. 2,5	11 m. ir vyr. 5,0	11 m. ir vyr. 10,4	11 m. ir vyr. 3,9	11 m. ir vyr. 0,8	11 m.
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	
Konvekcinėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T)	Se-V5	126/54	29,9	26,5	31,6	4,4	0,5	
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,0	0,0	
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	105	0,8	0,2	2,4	0,7	0,0	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Iš viso:		36,1	33,2	69,2	12,2	1,6	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertē, g					Ene vert
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinēs medžiagos, g	druska, g	
Trinta pomidoru sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	11 m. ir vyr. 2,5	11 m. ir vyr. 5,0	11 m. ir vyr. 10,4	11 m. ir vyr. 3,9	11 m. ir vyr. 0,8	11 m.
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	
Lęšių makaronai su daržovėmis (smidrais, paprikomis, pomidorais, cukinijomis) (T), (A)	Se-Kr56	131/49	20,6	21,1	42,3	17,0	0,5	
Svieži salotų lapai ir pjaustyti vyšniniai pomidorai su alyvuogų alyvuogių užpilu (A)	Se-S24	90	1,0	9,1	2,7	1,3	0,0	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Iš viso:		25,9	35,8	78,8	25,3	1,6	
	Iš viso (dienos davinitis):		40,8	24,5	65,8	11,8	2,4	
	Iš viso (dienos davinitis):		36,1	33,2	69,2	12,2	1,6	
	Iš viso (dienos davinitis):		25,9	35,8	78,8	25,3	1,6	

1 savaitė - Tročiadienis
 Dalia Filimonova
 I kompiuteris Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g						Energi vertė, 11 m. ir vyr.
		Išėiga, g 11 m. ir vyr.	baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	skaidulinės medžiagos, g 11 m. ir vyr.	druska, g 11 m. ir vyr.	
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,8	0,8	10:
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Garuose kepti kalakutienos file maštinukai su špinatais (T)	Se-P10	84/16	28,8	8,5	2,0	0,9	0,5	204
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	120	5,4	0,3	32,8	0,8	0,4	15
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos (A)	Se-S7.1	110	1,2	3,1	9,2	2,1	0,4	69
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			39,1	15,9	83,8	8,8	2,4	63:

I kompiuteris Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g						Energi vertė, 11 m. ir vyr.
		Išėiga, g 11 m. ir vyr.	baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	skaidulinės medžiagos, g 11 m. ir vyr.	druska, g 11 m. ir vyr.	
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,8	0,8	10:
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Virti varškėčiai su ryžių miltais praturinti grikių sėlenomis (T)	Se-V7	175/5	27,5	15,5	55,4	1,2	0,3	47:
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	21
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	110	2,1	4,1	6,6	1,5	0,4	71
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			34,6	24,7	103,5	7,6	1,7	77:

I kompiuteris Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g						Energi vertė, 11 m. ir vyr.
		Išėiga, g 11 m. ir vyr.	baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	skaidulinės medžiagos, g 11 m. ir vyr.	druska, g 11 m. ir vyr.	
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,8	0,8	10:
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Morkų blynėliai su avižių gerimu (T), (A)	Se-M8.1	200	12,2	5,9	90,9	5,7	0,8	46:
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	40	0,3	0,2	7,0	0,8	0,0	31
Piaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	120	1,0	0,2	2,8	0,8	0,0	17
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,1	10,4	140,4	12,2	1,9	72:
I kompiuteris Iš viso (dienos davinio):			39,1	15,9	83,8	8,8	2,4	63:
I kompiuteris Iš viso (dienos davinio):			34,6	24,7	103,5	7,6	1,7	77:
I kompiuteris Iš viso (dienos davinio):			17,1	10,4	140,4	12,2	1,9	72:

Patiekalo pavadināms	Rp. Nr.	Patiekalo maistīnē vērtē, g					Enerģinā vērtē, kcal
		Išēiga, g	baltaimāi, g	riebalāi, g	angļiavandentāi, g	skaidulīnēs medžiagos, g	
Sviežu kopūstū sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	11 m. ir vyr. 150	11 m. ir vyr. 1,4	11 m. ir vyr. 2,4	11 m. ir vyr. 8,7	11 m. ir vyr. 1,8	11 m. ir vyr. 62
Viso grūdo rūgīnē duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Orkatiē kepi kīaulienos maltīnukāi su trīntais pomidorais (T)	Se-K1	60/40	15,6	5,5	6,4	2,1	1,4
Brīnkīntos grīkiu kruopos (T), (A)	Se-Gr16	140	6,2	1,5	34,0	2,9	0,0
Burokēiū ir salierū salotos su šalto spaudīmo nerafrīnūto alyvuogū aliejūmī (A)	Se-S17	120	1,9	7,6	11,1	3,3	1,0
Sezonīnīai vaisīai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Stalo vanduo (paskanīntas vaisīais, daržovēmīs, zolēlēmīs ar uogomīs)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			26,9	17,7	83,6	13,3	3,5

III komplekts Pietūs val. 10^{cc}

Patiekalo pavadināms	Rp. Nr.	Patiekalo maistīnē vērtē, g					Enerģinā vērtē, kcal
		Išēiga, g	baltaimāi, g	riebalāi, g	angļiavandentāi, g	skaidulīnēs medžiagos, g	
Sviežu kopūstū sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	11 m. ir vyr. 150	11 m. ir vyr. 1,4	11 m. ir vyr. 2,4	11 m. ir vyr. 8,7	11 m. ir vyr. 1,8	11 m. ir vyr. 62
Viso grūdo rūgīnē duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Konvekoīnē krosnyē keptas varškēs apkepas su bananais ir šītauoģēmīs (T)	Se-V9	98/38/14	18,1	16,1	19,3	5,0	0,2
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,0	0,0
Konvekoīnē krosnyē keptos morkytēs (T), (A)	Se-D3	90	1,3	11,8	10,3	3,6	0,5
Sezonīnīai vaisīai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Stalo vanduo (paskanīntas vaisīais, daržovēmīs, zolēlēmīs ar uogomīs)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,5	31,7	63,1	13,5	1,8

III komplekts Pietūs val. 10^{cc}

Patiekalo pavadināms	Rp. Nr.	Patiekalo maistīnē vērtē, g					Enerģinā vērtē, kcal
		Išēiga, g	baltaimāi, g	riebalāi, g	angļiavandentāi, g	skaidulīnēs medžiagos, g	
Sviežu kopūstū sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	11 m. ir vyr. 150	11 m. ir vyr. 1,4	11 m. ir vyr. 2,4	11 m. ir vyr. 8,7	11 m. ir vyr. 1,8	11 m. ir vyr. 62
Viso grūdo rūgīnē duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Orkatiē kepi raudonūiū lēšū ir morkū paplotēlīnīai (T), (A)	Se-Kr35	119/21	13,6	10,2	36,6	6,5	0,3
Veganiškās natūralus kokosu jogurtas		40	0,3	1,5	2,6	0,0	0,0
Sviežu agurkū lazdelēs apšlakstytos nerafrīnūto alyvuogū aliejūnū užpīnū (A)	Se-S1.2	90	0,7	7,7	3,1	1,1	0,4
Sezonīnīai vaisīai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Stalo vanduo (paskanīntas vaisīais, daržovēmīs, zolēlēmīs ar uogomīs)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,8	22,5	74,5	12,5	1,8
I komplekts Iš viso (dīenos dāvīnīo):			26,9	17,7	83,6	13,3	3,5
II komplekts Iš viso (dīenos dāvīnīo):			23,5	31,7	63,1	13,5	1,8
III komplekts Iš viso (dīenos dāvīnīo):			17,8	22,5	74,5	12,5	1,8

I savaitē - Pentkadienis
 Dalia Filimonoņa
 I Komplekts Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistīnā vērtē, g					Enerģ. vērtē,
		Išēiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angļiavandienai, g	skaidulīnēs medžiagos, g	
Rūgštniņu sriuba (T), (A)	Se-Sr31	11 m. ir vyr. 150	11 m. ir vyr. 1.0	11 m. ir vyr. 1.6	11 m. ir vyr. 7.3	11 m. ir vyr. 1.5	11 m. ir vyr. 0.8
Viso grūdo rūgīnē duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3
Garuose kepta lydekos file (T)	Se-Z4	100	25.7	3.3	0.4	0.2	0.7
Virtos soru kruopos (T), (A)	Se-Gr15	160	5.7	1.5	37.1	1.7	0.7
Kaliaropiņu salotas su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	130	1.9	4.3	7.1	2.5	0.5
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	1.9	0.0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Iš viso:	36,8	11,5	80,7	9,6	3,0

II Komplekts Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistīnā vērtē, g					Enerģ. vērtē,
		Išēiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angļiavandienai, g	skaidulīnēs medžiagos, g	
Rūgštniņu sriuba (T), (A)	Se-Sr31	11 m. ir vyr. 150	11 m. ir vyr. 1.0	11 m. ir vyr. 1.6	11 m. ir vyr. 7.3	11 m. ir vyr. 1.5	11 m. ir vyr. 0.8
Viso grūdo rūgīnē duona		20	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2
Virti varšes ir moliūgu virtinukai (T)	Se-V11	136/34	20.8	11.5	24.5	0.9	0.5
Grietīnē 30%		40	1.0	12.0	1.2	0.0	0.0
Sviežos morkų lazdelēs apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	105	1.0	9.9	8.3	2.9	0.2
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	1.9	0.0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Iš viso:	25,6	35,7	65,0	8,4	1,8

III Komplekts Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistīnā vērtē, g					Enerģ. vērtē,
		Išēiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angļiavandienai, g	skaidulīnēs medžiagos, g	
Rūgštniņu sriuba (T), (A)	Se-Sr31	11 m. ir vyr. 150	11 m. ir vyr. 1.0	11 m. ir vyr. 1.6	11 m. ir vyr. 7.3	11 m. ir vyr. 1.5	11 m. ir vyr. 0.8
Viso grūdo rūgīnē duona		20	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2
Avižirņu ir moliūgu apkepas (T), (A)	Se-D14	180/120	21.0	8.7	50.8	1.0	0.6
Veganiškas natūralus kokosų jogurtas		60	0.4	2.2	3.8	0.0	0.0
Svieži vyšniniai pomidorukai (A)	Se-D22	180	1.4	0.5	6.3	2.5	0.0
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	1.9	0.0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Iš viso:	25,7	13,7	91,9	8,2	1,6
		Iš viso (dienos davinio):	36,8	11,5	80,7	9,6	3,0
		II Komplekts Iš viso (dienos davinio):	25,6	35,7	65,0	8,4	1,8
		III Komplekts Iš viso (dienos davinio):	25,7	13,7	91,9	8,2	1,6

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	14,6	4,3	0,8	86
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Keptuvėje kepti krapotės kalakutienos kepsniukai	Se-P12	100	19,3	10,0	5,0	0,5	0,8	187
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	120	5,4	0,3	32,8	0,8	0,4	155
Sviežių agurkų ir morkų lazdelės su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S2	110	3,3	17,3	6,5	4,2	0,1	195
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	34,0	29,5	82,4	13,0	2,3	731

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	14,6	4,3	0,8	86
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais ir bananais (T)	Se-V10	84/30/36	21,5	17,3	38,6	1,0	0,4	396
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,0	0,0	16
Sviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	90	0,7	7,7	3,1	1,1	0,4	85
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	29,2	27,7	81,0	9,5	1,8	690

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	14,6	4,3	0,8	86
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Keptuvėje kepti avižinių dribsnių ir boliviinių balandų blynėliai su obuoliais ir bananais (T), (A)	Se-Kr11.1	125/33/40/22	10,6	7,2	61,4	7,3	0,4	353
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	40	0,3	0,2	7,0	0,8	0,0	31
Sviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	130	1,1	11,2	4,5	1,5	0,6	123
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	17,9	20,4	111,1	17,1	2,0	700
		I kompleksas Iš viso (dienos davinio):	34,0	29,5	82,4	13,0	2,3	731
		II kompleksas Iš viso (dienos davinio):	29,2	27,7	81,0	9,5	1,8	690
		III kompleksas Iš viso (dienos davinio):	17,9	20,4	111,1	17,1	2,0	700

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išcēga, g				Patiekalo maistīnā vērtē, g				Enerģinā vērtē, kcal
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	
Trinta cukiniju ir brokoliu sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,3	0,2	58		
Viso grūdo ruginē duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50		
Orķaitē kepti maļtas kiauļienos kukulīti su soru kraupomis ir ēiobreliais (T)	Se-K3	108/12	31,2	8,1	5,2	0,4	0,6	219		
Bulviu košē (T)	Se-Gr7	120	2,7	3,5	20,0	1,7	0,9	123		
Morku, obuoliu ir salieru satotas su saulēgrūžomis (A)	Se-S15	120	1,6	1,6	10,8	3,0	0,5	64		
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57		
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		
Iš viso:			38,7	18,0	63,5	9,6	2,4	571		

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išcēga, g				Patiekalo maistīnā vērtē, g				Enerģinā vērtē, kcal
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	
Trinta cukiniju ir brokoliu sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,3	0,2	58		
Viso grūdo ruginē duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50		
Orķaitē kepti varšķēti su batatais (T)	Se-V12	85/45	29,0	30,4	26,9	27,5	0,4	497		
Natūralus jogurts 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	21		
Garose apķeptos cukiniju lazdelēs (T), (A)	Se-D15	85	1,6	3,2	5,1	1,2	0,3	55		
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57		
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		
Iš viso:			35,1	39,3	61,2	33,1	1,2	739		

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išcēga, g				Patiekalo maistīnā vērtē, g				Enerģinā vērtē, kcal
		11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	11 m. ir vyr.	
Trinta cukiniju ir brokoliu sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,3	0,2	58		
Viso grūdo ruginē duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50		
Konvekcēnē krosnyje kepti brinkinju griķu ir cukiniju kotletukai (T), (A)	Se-Kr23	157/23	10,2	8,1	59,1	3,3	0,2	351		
Veģanisks natūralus kokosu jogurts		40	0,3	1,5	2,6	0,0	0,0	25		
Sviežios morku lazdelēs apšlakstyto nerafinotuo, šalto spaudimo alyvuogiu alieļumi (T), (A)	Se-D23	110	1,0	10,4	8,7	3,0	0,2	132		
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57		
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		
Iš viso:			14,7	24,7	97,9	10,8	0,9	673		
I komplekss Iš viso (dienos davinio):										
II komplekss Iš viso (dienos davinio):										
III komplekss Iš viso (dienos davinio):										

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Ene vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	11 m. ir vyr. 1,3	11 m. ir vyr. 1,5	11 m. ir vyr. 7,9	11 m. ir vyr. 1,3	11 m. ir vyr. 1,1
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (T)	Se-P16	135/15	29,2	16,3	2,7	0,5	1,6
Pastarnokų košė (T)	Se-Gr19	150	2,2	2,7	23,9	6,3	0,5
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S22	150	2,3	2,9	10,6	3,2	0,6
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	36,8	24,2	68,6	14,4	4,1

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Ene vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	11 m. ir vyr. 1,3	11 m. ir vyr. 1,5	11 m. ir vyr. 7,9	11 m. ir vyr. 1,3	11 m. ir vyr. 1,1
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Orkaitėje keptas varškės apkepas su vyšniomis ir šilauogėmis (T)	Se-V21	133/19/8	19,9	28,2	23,2	5,3	0,3
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0
Pjaustyti sviėži apurkai (A)	Se-D20	100	0,8	0,2	2,3	0,7	0,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	25,1	31,6	58,6	10,5	1,7

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Ene vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	11 m. ir vyr. 1,3	11 m. ir vyr. 1,5	11 m. ir vyr. 7,9	11 m. ir vyr. 1,3	11 m. ir vyr. 1,1
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2
Virtu ryžių makaronai (su bolivinėmis balandomis ir burnočiais) su pomidorais, špinatais ir ciberžole (T), (A)	Se-M17	132/68	6,7	7,7	59,4	2,4	0,8
Orkaitėje kepti burokėliai (T), (A)	Se-D26	100	2,1	10,2	12,4	3,0	1,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	11,9	20,1	103,2	9,9	3,1
		Iš viso (dienos davinio):	36,8	24,2	68,6	14,4	4,1
		III komplektas Iš viso (dienos davinio):	25,1	31,6	58,6	10,5	1,7
		III komplektas Iš viso (dienos davinio):	11,9	20,1	103,2	9,9	3,1

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Trinta moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	11 m. ir vyr. 3,7	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 15,3	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Garuose kepti veršienos kukuliai (T)	Se-J5	130	20,1	8,2	7,7	1,9	0,5	185
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	160	7,1	1,7	38,8	3,3	0,0	199
Garuose keptos sezoninės daržovės (morkos, pomidorai, salierai, paprikos, brokoliai, cukinijos) (T), (A)	Se-D10	145	2,7	4,4	11,8	4,4	0,1	97
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			35,3	17,1	97,1	15,5	1,2	684

II kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Trinta moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	11 m. ir vyr. 3,7	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 15,3	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškės ir pilno grūdo kapotų avižinių kruopų paplotėliai su bananais (T)	Se-V19	152/27	25,8	21,9	33,8	5,5	0,2	436
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	21
Sviežių morkų lazdelės (A)	Se-D27	110	1,1	0,2	9,6	3,3	0,3	45
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			33,8	26,0	83,8	14,7	1,0	704

III kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Trinta moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	11 m. ir vyr. 3,7	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 15,3	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Avižinių troškynių su daržovėmis (pomidorais, paprikomis, morkomis) (T), (A)	Se-D6	196/84	16,2	10,5	37,4	10,3	0,3	309
Sviežių kopūstų salotos su agurkais, žalumynais, kanapių ir saulėgrąžų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S19	140	3,3	11,9	6,2	2,2	0,8	145
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			25,0	25,2	82,4	18,4	1,6	657
I kompleksas iš viso (dienos davinto):			35,3	17,1	97,1	15,5	1,2	684
II kompleksas iš viso (dienos davinto):			33,8	26,0	83,8	14,7	1,0	704
III kompleksas iš viso (dienos davinto):			25,0	25,2	82,4	18,4	1,6	657

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kc
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 2,5	11 m. ir vyr. 20,0	11 m. ir vyr. 2,7	11 m. ir vyr. 0,8	113
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Garuose kepti laišių file kepsneliai su citrinomis (T)	Se-27	86/4	21,2	14,4	0,6	0,3	0,2	217
Garuose keptos bulvyės su rozmariniais (T), (A)	Se-D12	150	3,8	1,2	34,8	4,6	0,1	165
Sviežių agurkų salotos su salierais ir krapais (A)	Se-S20	120	1,0	2,7	3,2	1,2	0,4	41
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,6	21,4	82,2	11,9	1,7	644

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kc
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 2,5	11 m. ir vyr. 20,0	11 m. ir vyr. 2,7	11 m. ir vyr. 0,8	113
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų miltais ir bananais (T)	Se-V15	105/30/15	23,1	18,7	32,8	1,6	0,2	392
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,0	0,0	16
Svieži vėsiniai pomidorukai (A)	Se-D22	90	0,7	0,3	3,2	1,3	0,0	18
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,4	22,9	80,8	8,7	1,3	647

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kc
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 2,5	11 m. ir vyr. 20,0	11 m. ir vyr. 2,7	11 m. ir vyr. 0,8	113
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Kukurūzų ir sorų miltų blynėliai su bananais ir troškintais obuoliais (A)	Se-M10.1	130/18/32	4,7	12,3	55,5	4,3	0,2	352
Veganiškas natūralus kokosų jogurtas		40	0,3	1,5	2,6	0,0	0,0	25
Sviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	110	0,9	9,4	3,8	1,3	0,5	104
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso (dienes davinio):		Iš viso:	10,5	26,4	105,4	11,4	1,7	702
Iš viso (dienes davinio):		Iš viso (dienes davinio):	30,6	21,4	82,2	11,9	1,7	644
Iš viso (dienes davinio):		Iš viso (dienes davinio):	29,4	22,9	80,8	8,7	1,3	647
Iš viso (dienes davinio):		Iš viso (dienes davinio):	10,5	26,4	105,4	11,4	1,7	702

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Ene vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	11 m. ir vyr. 1,9	11 m. ir vyr. 2,4	11 m. ir vyr. 15,7	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 0,9	11 m. 5
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	5
Orkaitėje kepti trušienos maltinukai su žalumynais (T)	Se-P17	96/4	20,5	12,1	2,7	0,6	0,5	2
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	150	6,8	0,3	41,0	1,1	0,5	1
Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	125	2,0	7,9	11,5	3,5	1,0	1
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	5
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5
		Iš viso:	32,9	23,5	94,5	10,4	3,1	7

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Ene vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	11 m. ir vyr. 1,9	11 m. ir vyr. 2,4	11 m. ir vyr. 15,7	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 0,9	11 m. 5
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	5
Varškės ir cukinijų paplotėliai su spelta miltais (T)	Se-V17	123/66/31	24,5	27,9	29,1	2,9	1,5	4
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	2
Pjaustyti pomidorai (A)	Se-D19	130	1,3	0,3	5,3	2,1	0,0	2
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	5
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5
		Iš viso:	29,5	31,3	73,7	10,3	2,7	6

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Ene vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	11 m. ir vyr. 1,9	11 m. ir vyr. 2,4	11 m. ir vyr. 15,7	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 0,9	11 m. 5
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	5
Virti pilno grūdo makaronai su avokadais ir špinatais (T), (A)	Se-M22	187/22/11	12,6	8,5	72,6	8,7	0,8	4
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A)	Se-S1.1	110	1,2	4,4	3,6	1,5	0,2	2
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	2
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2
		Iš viso:	17,4	16,1	115,4	15,6	2,1	6
		I komplektas Iš viso (dienos davinio):	32,9	23,5	94,5	10,4	3,1	7
		II komplektas Iš viso (dienos davinio):	29,5	31,3	73,7	10,3	2,7	6
		III komplektas Iš viso (dienos davinio):	17,4	16,1	115,4	15,6	2,1	6

3 savaitė Antradienio, 10.00 val.
Dalia Filimonova
komplektas Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	11 m. ir vyr. 5,4	11 m. ir vyr. 2,1	11 m. ir vyr. 12,9	11 m. ir vyr. 3,6	11 m. ir vyr. 0,1	11 m. ir vyr. 93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaiteje kepti veršienos gabaliukai su baklažanais, morkomis ir paprikomis (T)	Se-J9	63/37	19,1	8,8	5,0	1,8	0,9	176
Virtos sorų kruopos (T), (A)	Se-Gr15	140	4,9	1,4	32,4	1,5	0,6	162
Pekimnio kopūsto salotos su kukurūzais (A)	Se-S30	120	2,1	2,8	12,1	1,7	0,6	82
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	33,4	15,8	86,0	11,8	2,4	620

II komplektas Pietūs 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	11 m. ir vyr. 5,4	11 m. ir vyr. 2,1	11 m. ir vyr. 12,9	11 m. ir vyr. 3,6	11 m. ir vyr. 0,1	11 m. ir vyr. 93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Konvekciniame krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (T)	Se-V16	138/12	25,7	18,3	38,0	4,4	0,8	420
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	21
Pjausvių švieži agurkai (A)	Se-D20	95	0,8	0,2	2,2	0,7	0,0	13
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	35,0	22,3	78,3	11,8	1,2	654

III komplektas Pietūs 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	11 m. ir vyr. 5,4	11 m. ir vyr. 2,1	11 m. ir vyr. 12,9	11 m. ir vyr. 3,6	11 m. ir vyr. 0,1	11 m. ir vyr. 93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Keptuvinėje kepti kukurūzų miltų blynai su kokosų gerimu, bananais ir kriaušėmis (A)	Se-M12	67/35/24/14	4,5	13,4	43,2	3,4	0,0	312
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	40	0,3	0,2	7,0	0,8	0,0	31
Sviestis morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šaltu spaudimu alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	90	0,8	8,5	7,1	2,5	0,2	108
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	12,8	24,9	93,9	13,5	0,6	651
		I komplektas Iš viso (dienos davinio):	33,4	15,8	86,0	11,8	2,4	620
		II komplektas Iš viso (dienos davinio):	35,0	22,3	78,3	11,8	1,2	654
		III komplektas Iš viso (dienos davinio):	12,8	24,9	93,9	13,5	0,6	651

3 savaitė - Trečiadienis
 Dalia Filimonova
 I komplektas Pietūs val. 10⁰⁰

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Saldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	1,8	0,7	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Konvekcinėje krosnyje kepti vištienos ir grikių kotletukai (T)	Se-P3	86/64	32,0	6,7	21,1	1,9	0,3	272
Žiedinių kopūstų pure (T), (A)	Se-Gr10	100	2,9	4,3	6,1	2,3	0,5	75
Kaliaropių salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	125	1,8	4,1	6,8	2,4	0,5	72
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	40,6	17,1	67,5	11,6	2,3	586

II komplektas Pietūs val. 10⁰⁰

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Saldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	1,8	0,7	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaitėje keptas varškės apkepas su mėlynėmis (T)	Se-V3	140/60	26,2	15,8	23,4	3,2	0,3	341
Natūralus jogurtas 2,5%		50	1,7	1,3	2,1	0,0	0,1	26
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	125	2,4	4,6	7,5	1,7	0,4	81
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	34,1	23,6	66,5	9,9	1,7	615

III komplektas Pietūs val. 10⁰⁰

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Saldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	1,8	0,7	60
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	1,9	0,3	75
Troškintos šparaginės pupelės su morkomis ir trintais pomidorais (T), (A)	Se-D42	150	4,5	4,1	15,7	6,5	0,7	117
Garuose keptos bulvytės su rozmarinu (T), (A)	Se-D12	120	3,1	0,9	27,9	3,7	0,1	132
Sviežių agurkų ir morkų lazdelės su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S2	135	4,1	21,3	7,9	5,1	0,1	240
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	16,3	28,3	90,3	20,8	2,0	681
		I komplektas Iš viso (dienos davinio):	40,6	17,1	67,5	11,6	2,3	586
		II komplektas Iš viso (dienos davinio):	34,1	23,6	66,5	9,9	1,7	615
		III komplektas Iš viso (dienos davinio):	16,3	28,3	90,3	20,8	2,0	681

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Ei vei
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	11 m. ir vyr. 1,7	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 11,2	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 0,3	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (T)	Se-K7	90/60	21,8	5,2	19,8	4,7	0,8	
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	120	5,3	1,3	29,1	2,5	0,0	
Keptų cukinijų, žirnelių ir mėtų salotos (T), (A)	Se-S10	135	4,8	2,2	12,9	5,2	0,8	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Iš viso:	35,4	12,2	96,5	17,7	2,1	

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Ei vei
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	11 m. ir vyr. 1,7	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 11,2	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 0,3	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	
Orkaitėje kepti varškėčiai su špinatais (T)	Se-V13	143/7	26,4	20,4	26,6	1,6	0,8	
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	
Šviežios, traškios morkytės (A)	Se-D36	95	5,7	2,5	2,9	0,3	0,1	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Iš viso:	36,9	27,4	65,9	7,3	1,4	

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Ei vei
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g	druska, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	11 m. ir vyr. 1,7	11 m. ir vyr. 2,8	11 m. ir vyr. 11,2	11 m. ir vyr. 2,2	11 m. ir vyr. 0,3	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	
Lešų makaronai su troškintų daržovių padažu (T), (A)	Se-Kr26	104/96	20,2	12,8	43,5	18,5	0,5	
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliciumi (A)	Se-S1.1	100	1,0	4,0	3,3	1,4	0,2	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Iš viso:	24,8	20,3	81,5	25,3	1,2	
		I komplektas Iš viso (dienos davinio):	35,4	12,2	96,5	17,7	2,1	
		II komplektas Iš viso (dienos davinio):	36,9	27,4	65,9	7,3	1,4	
		III komplektas Iš viso (dienos davinio):	24,8	20,3	81,5	25,3	1,2	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g		druska, g
Raudonųjų įeščių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	11 m. ir vyr. 3,3	11 m. ir vyr. 0,2	11 m. ir vyr. 10,6	11 m. ir vyr. 1,8	11 m. ir vyr. 0,5	57
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Garuose kepta menkės file (T)	Se-Z3	110	27,1	2,1	0,5	0,2	0,3	130
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	150	4,2	3,9	26,0	2,6	0,0	156
Sviežių morkų ir kopūstų salotos su sezamų sėklomis ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S23	130	2,7	12,3	8,8	4,2	4,0	156
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			39,1	19,2	69,4	12,1	5,0	607

III komplektas Pietūs val.

10⁰⁰

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g		druska, g
Raudonųjų įeščių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	11 m. ir vyr. 3,3	11 m. ir vyr. 0,2	11 m. ir vyr. 10,6	11 m. ir vyr. 1,8	11 m. ir vyr. 0,5	57
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su varške be laktozės (9 %rieb.), kukurūzų miltais ir bananais (T)	Se-V14	105/30/15	24,2	18,7	31,0	1,6	0,2	390
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	0,0	0,0	21
Sviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	95	0,8	8,2	3,3	1,1	0,4	90
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			31,5	28,8	70,0	7,7	1,4	665

III komplektas Pietūs val.

10⁰⁰

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	skaidulinės medžiagos, g		druska, g
Raudonųjų įeščių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	11 m. ir vyr. 3,3	11 m. ir vyr. 0,2	11 m. ir vyr. 10,6	11 m. ir vyr. 1,8	11 m. ir vyr. 0,5	57
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti bulgur kruopų ir pupelių rutuliukai (T), (A)	Se-Kr37	108/72	14,1	6,7	53,7	8,0	0,3	331
Pastarmokų padažas (8,5 %rieb.) (T), (A)	Se-Pa5	40	0,3	3,4	4,3	1,2	0,1	49
Sviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos su sezamų ir moliūgų sėklomis (A)	Se-S7	110	2,6	5,7	9,4	2,9	0,4	100
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,2	16,7	101,5	17,0	1,5	645
Iš viso (dienos davinio):			39,1	19,2	69,4	12,1	5,0	607
III komplektas Iš viso (dienos davinio):			31,5	28,8	70,0	7,7	1,4	665
III komplektas Iš viso (dienos davinio):			22,2	16,7	101,5	17,0	1,5	645