

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Tauragės „Versmės“ gimnazija, Juozo Tumo-Vaižganto g.10

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresniems mokiniams
(nurodyti dienų skaičių) (nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
nuo 8.00 iki 15.00 val.

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,1	2,3	16,0	3,2	1,1	93
Kiaulienos maitinis (tausojantis)	K003	80	15,1	5,6	14,4	1,0	0,6	169
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	180	7,9	2,0	43,7	3,7	0,0	224
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	130	3,0	9,6	8,3	2,9	1,0	132
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	1,5	0,0	46
Pienas 2.5 %	G009	150	5,1	3,8	7,4	0,0	0,2	84
Iš viso:			33,6	23,5	100,2	12,3	2,8	747

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,1	2,3	16,0	3,2	1,1	93
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	M011.1	235/15	10,4	14,6	55,9	5,6	0,4	396
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	130	3,0	9,6	8,3	2,9	1,0	132
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas greipfrutų griežinėliais	G009	150	0,0	0,0	0,8	0,2	0,0	3
Iš viso:			19,4	27,6	120,3	16,9	3,0	807
I variantas Iš viso (dienos davinio):			33,6	23,5	100,2	12,3	2,8	747
II variantas Iš viso (dienos davinio):			19,4	27,6	120,3	16,9	3,0	807



Direktorė
Dalia Filimonova



1 savaitė - Ketvirtadienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Rūgštyniu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,0	1,6	8,2	1,4	1,1	51
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	1,9	0,3	75
Vištienos troškynys su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	P008	85/65	31,3	15,5	5,9	2,0	0,7	288
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	160	6,0	0,3	52,2	5,9	0,4	235
Gūžinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.3	30/10/10/ 10/3	0,6	3,1	2,2	0,9	0,0	40
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	4
Iš viso:			41,4	21,3	98,3	14,1	2,5	751

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Rūgštyniu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,0	1,6	8,2	1,4	1,1	51
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Bulviniai piršteliai (tausojantis)	D026.1	280	5,5	2,2	90,9	1,9	0,6	405
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	0,0	60
Gūžinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S033.3	79/26/26/26/8	1,5	8,3	5,7	2,2	0,1	105
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	4
Iš viso:			13,7	18,2	147,3	10,7	2,3	809
I variantas iš viso (dienos davinio):			41,4	21,3	98,3	14,1	2,5	751
II variantas iš viso (dienos davinio):			13,7	18,2	147,3	10,7	2,3	809



Direktorė
Dalia Filimonova

(Handwritten signature)



Direktorė
Dalia Pukeliene

(Handwritten signature)

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,6	1,6	13,1	1,7	0,6	77
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Žuvies maltiniai	Ž011	100	11,0	16,2	2,0	0,5	0,8	198
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	2,1	1,1	153
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	125	1,3	6,5	11,7	3,8	0,7	110
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Pienas 2.5%		150	5,1	3,8	7,4	0,0	0,2	84
		Iš viso:	27,3	33,6	98,5	13,1	3,8	805

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,6	1,6	13,1	1,7	0,6	77
Virti pilno grūdo makaronai su troškinta smulkinta kalakutienu (tausojantis)	M028	174/126	31,9	16,8	51,4	7,6	2,7	485
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	150	1,6	7,8	14,0	4,5	0,8	133
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0,1	0,0	0,7	0,3	0,0	3
		Iš viso:	36,5	26,7	92,2	16,0	4,1	755
		I variantas Iš viso (dienos davinio):	27,3	33,6	98,5	13,1	3,8	805
		II variantas Iš viso (dienos davinio):	36,5	26,7	92,2	16,0	4,1	755



Direktorė
Dalia Filimonova

Direktorė
Dalia Pukelienė



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,2	1,3	10,5	1,6	0,8	59
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Vištienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)	P004.1	206/44	30,7	26,2	5,8	11,9	1,2	382
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	180	7,9	2,0	43,7	3,7	0,0	224
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	30	0,3	1,6	1,7	0,5	0,2	22
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	1,5	0,0	46
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0,1	0,0	0,5	0,2	0,0	2
Iš viso:		Iš viso:	44,0	32,1	98,9	22,5	2,7	861

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,2	1,3	10,5	1,6	0,8	59
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	250	26,9	14,9	37,0	2,3	0,3	390
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	0,0	60
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	150	1,6	8,0	8,5	2,5	0,8	112
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	1,5	0,0	46
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0,1	0,0	0,5	0,2	0,0	2
Iš viso:		Iš viso:	35,3	30,3	95,3	11,1	2,4	795
I variantas Iš viso (dienos davinio):			44,0	32,1	98,9	22,5	2,7	861
II variantas Iš viso (dienos davinio):			35,3	30,3	95,3	11,1	2,4	795



Direktorė
Dalia Pukelienė



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	7,6	1,6	1,1	49
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Orkaitėje keptas kiaulienos maltumukas praturtintas kviečių selenomis (tausojantis)	K002	100	23,3	5,3	7,1	4,5	0,7	169
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	180	11,2	2,2	60,4	7,1	0,3	306
Gūžinių kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S007.3	80	0,7	4,1	2,3	0,0	0,0	50
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	1,2	0,2	4,3	1,7	0,1	24
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	6
Iš viso:			41,6	14,5	122,5	19,9	2,7	787

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	7,6	1,6	1,1	49
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Varškes apkepas (tausojantis)	V016	250	28,5	20,4	33,0	0,8	0,3	430
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	0,0	60
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	75/75	3,0	0,5	10,8	4,1	0,2	59
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	6
Iš viso:			38,5	28,5	94,2	11,5	2,1	787
I variantas Iš viso (dienos davinio):			41,6	14,5	122,5	19,9	2,7	787
II variantas Iš viso (dienos davinio):			38,5	28,5	94,2	11,5	2,1	787



Direktorė
Dalia Filimonova

(Handwritten signature)



Direktorė
Dalia Pukelienė

(Handwritten signature)

2 savaitė - Antradienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Lėšių sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr026	150	4,5	0,6	16,1	2,1	0,6	88
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	1,9	0,3	75
Orkaitėje keptas višienos miltinukas paniruotas miltuose (tausojančis)	P011	80	19,1	8,0	7,4	0,6	0,6	179
Virtos miežinės kruopos (tausojančis) (augalinis)	Gr032	150	6,5	1,2	38,4	8,2	0,3	191
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančis)	S037	120	1,8	6,3	7,8	2,8	0,5	95
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Pienas 2.5%		150	5,1	3,8	7,4	0,0	0,2	84
Iš viso:			39,5	20,7	106,0	17,4	2,5	769

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Lėšių sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr026	150	4,5	0,6	16,1	2,1	0,6	88
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	1,9	0,3	75
Bulvių plokštainis su varške 9%	D010.1	180/70	19,3	12,4	44,5	3,9	1,7	367
Grietinė 30%		50	1,2	15,0	1,6	0,0	0,0	146
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančis)	S037	150	2,2	7,8	9,8	3,5	0,6	118
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas avižėmis	G009	200	0,1	0,1	1,3	0,6	0,0	6
Iš viso:			29,4	36,4	89,1	12,0	3,2	801
I variantas Iš viso (dienos davinio):			39,5	20,7	106,0	17,4	2,5	769
II variantas Iš viso (dienos davinio):			29,4	36,4	89,1	12,0	3,2	801

Direktorė
Dalia Filimonova



Direktorė

Dalia Pukelienė

2 savaitė - Trečiadienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022.1	150	1,3	5,4	10,9	2,2	1,0	97
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	140/110	39,1	21,3	39,5	4,9	1,6	506
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	1,5	0,0	24
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0,4	0,1	1,5	0,0	0,0	8
		Iš viso:	45,9	28,2	95,4	13,6	3,2	818

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022.1	150	1,3	5,4	10,9	2,2	1,0	97
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Orkaitėje kepti paukštienos sparneliai (tausojantis)	P040.1	100	25,5	20,5	0,3	0,0	1,3	288
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	4,3	0,9	212
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	1,6	0,0	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0,4	0,1	1,5	0,0	0,0	8
		Iš viso:	38,1	28,4	101,2	13,1	3,8	813
		I variantas Iš viso (dienos davinio):	45,9	28,2	95,4	13,6	3,2	818
		II variantas Iš viso (dienos davinio):	38,1	28,4	101,2	13,1	3,8	813



Direktorė
Dalia Filimonova



Direktorė
Dalia Pukelienė

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2,1	2,3	16,2	0,0	93	
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	126	
Orkaitėje kepti sterko file malinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	90	16,0	9,7	6,1	0,6	176	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	180	4,1	5,3	30,0	2,5	184	
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	135	2,0	7,1	12,9	2,2	124	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	57	
Pienas 2.5 %	G009	200	6,8	5,0	9,8	0,0	111	
		Iš viso:	34,9	30,5	114,3	10,4	871	

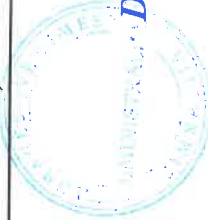
II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2,1	2,3	16,2	0,0	93	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.1	200	28,4	17,6	37,6	0,9	422	
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	60	
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	130	2,0	6,9	12,4	2,1	119	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	57	
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	200	0,1	0,0	1,0	0,2	5	
		Iš viso:	34,7	32,1	82,2	5,1	757	
		I variantas Iš viso (dienos davinio):	34,9	30,5	114,3	10,4	871	
		II variantas Iš viso (dienos davinio):	34,7	32,1	82,2	5,1	757	



Direktorė
Dalia Filimonova

(Signature)



Direktorė
Dalia Pukelienė

(Signature)

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	1,7	2,2	13,2	1,7	1,1	79
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P040.2	90	21,7	13,2	0,3	0,1	1,1	206
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	150	9,2	2,3	50,5	4,3	0,0	259
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	120	1,3	7,9	4,3	1,5	0,0	94
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0,1	0,0	1,8	0,2	0,0	8
		Iš viso:	37,8	26,7	109,4	12,8	2,7	829

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	1,7	2,2	13,2	1,7	1,1	79
Mieliniai blynai	M004	230	16,3	31,1	83,7	3,4	0,6	680
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	0,0	60
Vaisių salotos	Va001	140	1,0	0,4	17,1	3,1	0,0	76
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0,1	0,0	1,8	0,2	0,0	8
		Iš viso:	20,7	38,8	117,8	8,3	1,7	903
		I variantas Iš viso (dienos davinio):	37,8	26,7	109,4	12,8	2,7	829
		II variantas Iš viso (dienos davinio):	20,7	38,8	117,8	8,3	1,7	903


 Direktoriė
 Dalia Filimonova




 Direktoriė



Dalia Pukelienė

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žiedinių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017.1	150	2,2	2,2	8,1	2,3	1,1	61
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	P001	90	29,6	1,1	0,5	0,0	0,9	131
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	150	9,2	2,3	50,5	4,3	0,0	259
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	120	1,7	6,3	7,8	2,7	0,4	95
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0,1	0,0	0,9	0,4	0,0	4
Iš viso:			46,6	13,1	107,2	14,7	2,9	733

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žiedinių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017.1	150	2,2	2,2	8,1	2,3	1,1	61
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	90	20,4	4,5	5,2	0,0	1,2	143
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	150	9,2	2,3	50,5	4,3	0,0	259
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	120	1,7	6,3	7,8	2,7	0,4	95
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0,1	0,0	0,9	0,4	0,0	4
Iš viso:			37,4	16,4	111,8	14,6	3,2	744
I variantas iš viso (dienos davinio):			46,6	13,1	107,2	14,7	2,9	733
II variantas iš viso (dienos davinio):			37,4	16,4	111,8	14,6	3,2	744



 Direktoriė
 Dalia Filimonova



 Direktoriė
 Dalia Pukelienė

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	2,0	1,6	10,6	2,2	1,1	65
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Varškės ir ryžių apkepas	V012	138/112	27,1	22,1	31,7	1,4	0,3	434
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,0	0,0	16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	7,7	2,6	0,2	38
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	2
		Iš viso:	35,4	25,9	90,9	11,2	2,1	738

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	2,0	1,6	10,6	2,2	1,1	65
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	120	25,0	10,7	6,0	0,6	1,0	220
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	180	4,1	5,3	30,0	2,5	1,3	184
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	75/75	1,4	0,3	8,3	2,8	0,2	41
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	2
		Iš viso:	36,4	19,0	94,5	13,1	4,1	694
		I variantas iš viso (dienos davinio):	35,4	25,9	90,9	11,2	2,1	738
		II variantas iš viso (dienos davinio):	36,4	19,0	94,5	13,1	4,1	694



 Direktore
 Dalia Filimonova



 Direktore
 Dalia Pukeliene



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	1,9	1,1	79
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Žemaičių blynai su mėsos įdaru	D012	187/63	22,0	21,7	43,7	4,1	2,2	458
Grietinė 30%		30	0,7	9,0	0,9	0,0	0,0	88
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	1,6	0,0	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Kefyras 2.5 %	G009	150	5,1	3,8	7,4	0,0	0,2	84
Iš viso:			34,6	37,9	109,2	12,6	4,0	917

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	1,9	1,1	79
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	78/52	27,8	13,5	8,0	0,1	1,5	265
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017.1	150	4,9	7,0	37,3	3,6	0,7	232
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	1,6	0,0	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas kriaušių skilteleimis	Gr009	200	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	6
Iš viso:			39,5	24,0	103,8	12,4	3,9	789
I variantas Iš viso (dienos davinio):			34,6	37,9	109,2	12,6	4,0	917
II variantas Iš viso (dienos davinio):			39,5	24,0	103,8	12,4	3,9	789



Dalia Filimonova
 Dalia Filimonova
 Direktoriė

Dalia Pukelienė
 Dalia Pukelienė
 Direktoriė



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,2	1,3	10,5	1,6	0,8	59
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Orkaitėje keptas vištenos maltinukas (tausojantis)	P017	90	20,4	8,4	5,0	0,4	0,6	177
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	4,3	0,9	212
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S003	135	3,0	3,5	7,5	2,2	0,8	74
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0,1	0,0	0,9	0,4	0,0	4
		Iš viso:	34,4	15,4	108,0	13,8	3,6	708

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,2	1,3	10,5	1,6	0,8	59
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena	D009	140/60	22,1	8,8	38,8	2,4	1,7	323
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	0,0	60
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S003	130	2,9	3,4	7,3	2,1	0,7	71
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0,1	0,0	0,9	0,4	0,0	4
		Iš viso:	31,9	19,7	99,0	11,4	3,8	700
		I variantas Iš viso (dienos davinio):	34,4	15,4	108,0	13,8	3,6	708
		II variantas Iš viso (dienos davinio):	31,9	19,7	99,0	11,4	3,8	700



Direktorė
Dalia Filimonova

Direktorė
Dalia Pukelienė

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	2,7	2,2	11,2	3,3	1,1	75
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	3,1	0,5	126
Jūrinių lydekų filė kofletai (tausojantis)	Ž013	100	14,2	2,1	12,5	1,3	0,7	126
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	180	11,0	2,7	60,6	5,2	0,0	311
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo neradinduotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	140	3,2	10,3	9,0	3,2	1,1	142
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	1,9	0,0	57
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	6
Iš viso:			35,1	18,4	133,9	18,2	3,4	842

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	2,7	2,2	11,2	3,3	1,1	75
Viso grūdo ruginė duona		15	2,1	0,4	15,8	1,9	0,3	75
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	230	14,8	24,9	74,8	4,5	0,2	583
Jogurtinė grietinė 10%		50	1,7	5,0	2,1	0,0	0,0	60
Vaisių salotos	Va001	140	1,0	0,4	17,1	3,1	0,0	76
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	6
Iš viso:			22,3	33,0	122,3	12,9	1,7	875
I variantas Iš viso (dienos davinio):			35,1	18,4	133,9	18,2	3,4	842
II variantas Iš viso (dienos davinio):			22,3	33,0	122,3	12,9	1,7	875

Direktorė
Dalia Filimonova



Direktorė
Dalia Pukelienė

