



**KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS 15 DIENŲ VALGIARAŠČIŲ
PATVIRTINIMO**

2025 m. vasario d. Nr. V-
Kazlų Rūda

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 patvirtintu Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašu, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394 redakcija), Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 patvirtintomis rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V- 836 redakcija), Kazlų Rūdos savivaldybės tarybos 2021 m. gegužės 31 d. sprendimu Nr. TS-147 (Kazlų Rūdos savivaldybės tarybos 2024 m. gegužės 27 d. sprendimu Nr. TS-98 redakcija) patvirtintų Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazijos nuostatų 28.28 punktu:

1. T v i r t i n u įmonės UAB „Sanus Cibus“ parengtus 15 dienų valgiaraščius:
 - 1.1. 15 dienų 4–7 metų amžiaus vaikų grupės valgiaraštį;
 - 1.2. 15 dienų 7–10 metų ir 11+ metų amžiaus vaikų grupių valgiaraštį.
2. N u r o d a u Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazijos valgyklos virtuvėje ruošiant patiekalus vadovautis patvirtintais valgiaraščiais ir technologinėmis kortelėmis.

Direktorė

Irma Spūdytė

Tvirtinu: Direktorė Irma Spūdytė

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
8.00-17.00val.

KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS LOPŠELIO – DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu ir sviestu 200/5g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/5g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 100g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; Švž. pomidorai 50g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/5g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Priešpiečiai: Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Priešpiečiai: Sausainiai 20g; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Priešpiečiai: Trinta - plakta varškė su trintomis uogomis 80/40g;</p>	<p>Priešpiečiai: Traputis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/10/30g;</p>	<p>Priešpiečiai: Sumuštinis su lydyto sūrelio užtepėle 40/20g;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Bulvių plokštainis 150g; Grietinė 30g; Švž. pomidorai 60g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovai su kalakutiena 140/70g; Rauginti agurkai 70g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos kepsnys 80g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 70/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir "Bolognese" padažu 130/65/60g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies kepsniai 100g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 80/3g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su majonezu 80/16g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 120g; Trintos uogos 40g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir moliūgų virtinukai 130g; Trintos uogos 50g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba pagardinta sviestu 150/4g; Bandelė su cinamonu 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Lietinių blynų skarelės su varške ir bananais 90/40/25g; Trintos uogos 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Kukurūzų dribsniai su pienu 150g; Pik-nik sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

**KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS LOPŠELIO – DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS INTEGRACINIS
VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Švž. agurkai 50g; Viso grūdo šviesios duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/7/20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Priešpiečiai: Sūrio lazdelės pik-nik 20g; Sezoninis vaisius 100g;</p>	<p>Priešpiečiai: Sumuštinis su lydyto sūrelio užtepėle 40/20g;</p>	<p>Priešpiečiai: Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 25/3/30g;</p>	<p>Priešpiečiai: Sausainiai 20g; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Priešpiečiai: Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 150g;</p>
<p>Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su grietinėle 80/30g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 60/20g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>agurkai, paprika</i>) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų ir brokolių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Virtų bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 160/70g; Grietinė 30% rieb. 30g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (kopūstai, morka, svogūnas, bulvės) 80/170g; Švž. pomidorai 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Žuvies kepsniai 100g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 80/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/9g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>
<p>Vakarienė: Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu 200g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 130g; Grietinė 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba 180g; Bandelė su cinamonu 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta - plakta varškė su trintomis uogomis 100/50g; Jogurtas 125g; Trapučiai 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS LOPŠELIO – DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 200/6g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Trinta - plakta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/40/40g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Priešpiečiai: Sūrio lazdelės pik-nik 20g; Sezoninis vaisius 200g;</p>	<p>Priešpiečiai: Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 160g;</p>	<p>Priešpiečiai: Sausainiai 20g; Sezoninis vaisius 120g;</p>	<p>Priešpiečiai: Grūdėta varškė su trintomis uogomis 100/40g;</p>	<p>Priešpiečiai: Traputis su lydyto sūrio užtepu 20/20g; Sezoninis vaisius 40g;</p>
<p>Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Varškės apkepas su trintomis uogomis ir grietine 130/30/25g; Sezoninis vaisius 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kiaulienos kukulis keptas orkaitėje 80g; Biri ryžių košė 80g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 70/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos mėsos plokštainis su avižiniais dribsniais 120g; Biri grikių košė su sviestu 80/2g; Morkų salotos su česnakais ir majonezu 80g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Rūgštynių ir burokėlių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 60/20g; Virtos bulvės 60g; Rauginti agurkai 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Žuvies kepsniai 100g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis ir grietine 130/60/25g; Daržovių rinkinukas 60g; (paprika, pomidoras) Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvių ir varškės "Spugrytės" 150g; Grietinės ir česnakų padažas su žalumynais 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Bulvių plokštainis 150g; Grietinė 20g; Kefyras 100ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 120g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Švž. pomidorai 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir morkų apkepas 150g; Trintos uogos 50g; Grietinė 30g; Arbata be cukraus 200ml.</p>

4-7 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2	200/7	7,07	9,4	29,14	224,93
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0,48	0	11,88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,88	9,55	48,5	303,49

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	150	1,65	0,45	13,95	66,45
Iš viso:			7,15	5,33	19,83	156,45

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (be salierų) (augalinis) (tausojantis)	17/ 16.1	150	1,87	12,4	15,67	181,74
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Bulvių plokštainis (tausojantis)	7.14-9.5	150	3,67	8,05	31,75	206,76
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	30	0,72	9	0,93	87,9
Švž. pomidorai	2-54	60	0,6	0,24	3,48	16,2
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0,21	0	0,84	4,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,45	29,92	63,26	547,17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/8	80/40	16,99	13,1	31,74	317,91
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	50	0,41	0,18	9,35	38,2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,39	13,28	41,09	356,11
Iš viso (dienos davinio):			40,86	58,07	172,68	1363,22

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/01	200/7	6,73	7,67	36,02	231,43
Trintos uogos (mėlynės, vyšnios)	13-22/5	40	0,32	0,22	7,57	30,29
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,55	7,99	53,79	305,42

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausainiai	16-51	20	1,74	2,6	14,2	87,6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Iš viso:			2,34	2,6	29,05	147,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6,54	3,26	23,2	137,94
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Plikytų ryžių plovos su kalakutiena (tausojantis)	30	140/70	21,94	10,14	34,88	317,74
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0	0,91	13,3
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			32,09	13,69	71,58	527,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir moliūgų virtinukai (tausojantis)	6-10/8	130	17,13	8,6	31,95	276,68
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	50	0,41	0,18	9,35	38,2
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0,48	6	0,62	58,6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,02	14,78	41,93	373,48
Iš viso (dienos davinio):			60	39,07	196,35	1354,25

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	7-5	100	8,59	7,53	2,57	122,88
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	20/4	1,48	3,29	11,1	80,76
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,97	15,99	34,15	354,13

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su trintomis uogomis	6-40/6	80/40	11,89	7,22	8,51	145,51
Iš viso:			11,89	7,22	8,51	145,51

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	71	150	3,43	2,81	15,57	98,53
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Vištienos kepsnys (tausojantis)	9-1/5	80	19,8	6,36	7,61	168,94
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	80/3	1,81	2,77	17,54	98,16
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2002/2/3	70/7	1,26	2,93	8,3	61,73
Marinuoti agurkai (augalinis)	18.2/5	30	0,3	0,12	2,31	12,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			27,97	15,22	61,92	490,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba pagardinta sviestu (tausojantis)	165.1	150/4	4,3	5,94	20,39	152,38
Bandelė su cinamonu	160	50	3,45	2,95	30,25	161,5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,75	8,89	50,64	313,88
Iš viso (dienos davinio):			64,59	47,32	155,22	1303,85

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	8/3	200/7	7,76	7,42	43,25	270,78
Trintos uogos (braškės, avietės)	13.4/29	40	0,38	0,18	7,13	27,25
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,7	7,92	64,46	359,47

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su sviestu ir fermentiniu sūriu	21.5.2	20/10/30	8,91	15,98	16,57	247,8
Iš viso:			8,91	15,98	16,57	247,8

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis)(augalinis)	79/0.1	150	2,12	3,14	9,47	70,56
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir "Bolognese" padažu (tausojantis)	11-15.8	130/65/60	21,8	12,28	38,91	358,93
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	50	0,45	0,1	3,35	14
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,93	16,06	70,42	532,27

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinių blynų skarelės su varške ir bananais	5-2/1.	90/40/25	12,7	9,03	40,51	298,08
Trintos uogos (mėlynės)	13.4/28	50	0,31	0,26	11,05	43,06
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,01	9,29	51,56	341,14
Iš viso (dienos davinio):			57,56	49,25	203,01	1480,68

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	200/7	7,77	7,85	40,66	264,27
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,8	73
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	80	0,8	0	6,4	28
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,99	8,07	62,86	365,27

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su lydyto sūrelio užtepėle	16-2/2	40/20	5	4,92	21,8	153
Iš viso:			5	4,92	21,8	153

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1,83	8,9	11,79	134,07
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Žuvies kepsniai (tausojantis)	18/6.	100	20,54	3,63	2,97	131,28
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	80/3	1,81	2,77	17,54	98,16
Švž. kopūstų ir morkų salotos su majonezu	02-01	80/16	0,9	6,42	8,34	91,7
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,45	21,95	51,22	505,59

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu (tausojantis)	16-40.2	150	6,08	3,98	36,04	205,88
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,07	8,25	54,64	341,47
Iš viso (dienos davinio):			53,52	43,2	190,53	1365,33

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	41/2	200/7	6,25	7,98	31,85	224,3
Trintos uogos (braškės, mėlynės, vyšnios)	13.4/27	40	0,31	0,19	7,22	28,96
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0,48	0	11,88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,04	8,18	50,95	301,26

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			6,24	4,34	23,22	155

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	0,99	1,76	5,82	39,29
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Troškinta kalakutienos mėsa su grietinėle (tausojantis)	10-22.	80/30	22,07	13,32	3,51	222
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	60/2	2,3	1,56	14,76	82,17
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0,35	0	1,4	7
Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-01/2	50/5	0,73	2,09	3,08	32,82
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			28,49	19,07	44,36	458,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-75/1	200/4	7,33	6,68	21,53	176,54
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,97	15,58	37,53	348,84
Iš viso (dienos davinio):			55,74	47,16	156,05	1263,65

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-55/02	200/7	7,56	7,71	54,55	305,36
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,39	7,95	72,23	379,62

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su lydyto sūrelio užtepėle	16-2/2	40/20	5	4,92	21,8	153
Iš viso:			5	4,92	21,8	153

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1,84	3,94	14,97	98,9
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (tausojantis)	9-40/2	60/20	14,05	18,65	2,28	233,68
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	80/3	1,87	2,43	18,9	105,1
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	40	0,36	0,08	2,68	11,2
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	40	0,28	0	1,12	5,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,47	25,44	55,74	529,76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	130	20,35	10,62	29,43	299,74
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0,72	9	0,93	87,9
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,07	19,62	30,36	387,64
Iš viso (dienos davinio):			54,92	57,93	180,13	1450,02

4-7 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3	200/7	5,86	7,3	35,25	234,32
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,06	7,6	58,35	331,32

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	16-2/1	25/3/30	7,92	7,1	14,7	155,43
Iš viso:			7,92	7,1	14,7	155,43

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų ir brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-59	150	3,08	5,16	8,52	87,78
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Virtų bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-9.1	160/70	16,57	9,22	27,65	254,39
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0,72	9	0,93	87,9
Rauginti agurkai	18.2	50	1,4	0	0,65	9,5
Švž. pomidorai	2-54	30	0,3	0,12	1,74	8,1
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			24,13	23,84	55,28	522,95

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-77.1	200	5,89	4,97	22,33	160,45
Bandelė su cinamonu	160	50	3,45	2,95	30,25	161,5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,34	7,92	52,58	321,95
Iš viso (dienos davinio):			48,46	46,46	180,9	1331,65

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	50	6,15	4,85	0,35	78,5
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0,35	0	1,4	7
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	40/7/20	8,63	11,57	20,8	223,99
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,48	16,57	40,1	379,99

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausainiai	16-51	20	1,74	2,6	14,2	87,6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Iš viso:			2,34	2,6	29,05	147,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	5,5	3,39	14,92	111,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (kopūstai, morka, svogūnas, bulvės)(tausojantis)	12-81.1	80/170	20,88	15,24	24,55	313,19
Švž. pomidorai	2-54	20	0,2	0,08	1,16	5,4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			27,96	18,94	51,21	480,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su trintomis uogomis	6-40/6	100/50	14,87	9,03	10,64	181,89
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	30	2,13	0,33	23,7	109,5
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,5	14,23	40,22	381,39
Iš viso (dienos davinio):			69,28	52,34	160,58	1389,59

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-52	200/7	6,05	7,93	41,55	262,1
Trintos uogos (mėlynės, vyšnios)	13-22/5	40	0,32	0,22	7,57	30,29
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,37	8,15	58,12	335,39

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Iš viso:			6,25	5,03	21,17	155,55

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	150	0,85	2,02	7,18	50,82
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Žuvies kepsniai (tausojantis)	18/6.	100	20,54	3,63	2,97	131,28
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	80/3	1,81	2,77	17,54	98,16
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	70/9	1,14	3,87	8,87	71,69
Konservuoti kukurūzai	111.1	20	0,58	0,38	2,16	16
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			26,97	13	54,5	443,23

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32	150	21,8	16,05	17,72	306
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Grietinė (30 % rie.)	13-8	20	0,48	6	0,62	58,6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,52	22,16	23,95	387,52
Iš viso (dienos davinio):			63,12	48,34	157,74	1321,68

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	200/6	7,64	7	49,32	289,48
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	120	0,6	0,12	12,24	52,44
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,24	7,12	61,56	341,92

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	200	2,2	0,6	18,6	88,6
Iš viso:			7,24	4,64	18,72	146,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/56.1	150	3,17	1,32	17	88,21
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2	130	19,24	13,15	13,76	253,46
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	25	0,6	7,5	0,78	73,25
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	50	0,6	0,15	11,55	48,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,23	22,45	59,29	536,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	5-49	130/60/25	10,13	15,34	43,25	348,3
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Švž. pomidorai	2-54	30	0,3	0,12	1,74	8,1
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,7	15,52	47	364,8
Iš viso (dienos davinio):			51,41	49,72	186,57	1390,05

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/01	200/7	6,73	7,67	36,02	231,43
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,96	7,92	55,21	308,99

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	160	1,6	0	12,8	56
Iš viso:			7,1	4,88	18,68	146

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-26/6	150	6,31	2,58	19,28	120,1
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Naminis kiaulienos kukulis keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	80	15,34	12,39	5,47	195,58
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-14/9	70/6	0,6	3,02	3,4	41,26
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			26,43	18,62	65,55	530,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvių ir varškės "Spugrytės" (tausojantis)	4-96	150	11,06	5,39	31,95	216,43
Grietinės ir česnakų padažas su žalumynais	13.4/13	30	0,74	8,68	1,02	85,35
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,8	14,07	32,97	301,78
Iš viso (dienos davinio):			53,29	45,48	172,41	1286,8

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su grietine ir trintomis braškėmis	6-40/4.	80/40/40	12,89	19,09	9,78	261,74
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,8	73
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0,48	0	11,88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,79	19,31	37,46	382,74

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausainiai	16-51	20	1,74	2,6	14,2	87,6
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	120	0,96	1	8,51	62,52
Iš viso:			2,7	3,6	22,71	150,12

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-65/7	150	1,35	1,37	10,58	58,44
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Kalakutienos mėsos plokštainis su avižiniais dribsniais	30/3	120	19,57	5,88	6,99	159,41
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	80/2	2,96	2,02	19,04	106,03
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	02/01.1	80	0,91	3,28	8,3	64,28
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,12	12,96	62,7	471,83

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	7.14-9.5	150	3,67	8,05	31,75	206,76
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	20	0,48	6	0,62	58,6
Kefyras 2,5 % rieb.	121	100	3,2	2,5	4,8	54
Iš viso:			7,35	16,55	37,17	319,36
Iš viso (dienos davinio):			51,96	52,41	160,03	1324,05

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3	200/7	5,86	7,3	35,25	234,32
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,8	73
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,84	7,84	65,13	368,76

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė	254.45	100	12	7	2,7	122
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Iš viso:			12,32	7,14	10,18	152,56

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių ir burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2.1	150	2,38	6,16	16,46	125,16
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2	60/20	19,49	17,59	6,31	266,63
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	60	1,35	0,08	12,93	54,65
Rauginti agurkai	18.2	80	2,24	0	1,04	15,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,51	24,16	52,53	536,91

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	120	10,63	16,77	2,54	217,28
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	20/4/11	4,65	6,23	11,2	120,61
Švž. pomidorai	2-54	30	0,3	0,12	1,74	8,1
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,58	23,12	15,48	345,99
Iš viso (dienos davinio):			63,26	62,27	143,32	1404,23

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

4-7 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-55/02	200/7	7,56	7,71	54,55	305,36
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,52	7,95	73,03	382,96

Priešpiečiai 10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su lydyto sūrio užtepu	21.5.1.	20/20	3,7	4,7	16,8	126,4
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	40	0,28	0,16	7,04	30,72
Iš viso:			3,98	4,86	23,84	157,12

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	5,5	3,39	14,92	111,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Žuvies kepsniai (tausojantis)	18/6.	100	20,54	3,63	2,97	131,28
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	65.1	80/6	0,98	5,71	5,53	76,56
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			31,2	13,37	60,83	492,57

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	68-1/3	150	17,41	10,98	21,08	256,68
Trintos uogos (braškės, avietės)	13.4/29	50	0,47	0,22	8,91	34,06
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0,72	9	0,93	87,9
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,6	20,2	30,93	378,64
Iš viso (dienos davinio):			62,3	46,38	188,63	1411,29

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Tvirtinu: Direktorė Irma Spūdytė

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ metu

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
8.00-17.00val.

**KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS, PRADINIŲ KLASIŲ IR GIMNAZISTŲ, INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Bulvių plokštainis 250g; Grietinė 30g; Švž. pomidorai 60g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 150g; Jogurtas 125g;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytų ryžių plovas su kalakutienu 200/100g; Rauginti agurkai 70g; Švž. paprikų lazdelės 30g; obuolių ir morkų sultys 200ml; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Vištienos kepsnys 120g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 100/4g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 90/3g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir "Bolognese" padažu 150/75/70g; Švž. paprikų lazdelės 80g; Švž. pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 120g;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Žuvies kepsniai 130g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 100/4g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su majonezu 100/20g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; Sezoninis vaisius 150g; Sūrio lazdelės pik-nik 40g;</p>

KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJS, PRADINIŲ KLASIŲ IR GIMNAZISTŲ, INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su grietinėle 125/45g; Biri grikių košė su sviestu 90/2g; Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 95/30g; Biri ryžių košė 100g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>agurkai, paprika</i>) 120g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų ir brokolių sriuba (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Virtų bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 240/100g; Grietinė 30% rieb. 40g; Rauginti agurkai 60g; Švž. pomidorai 60g; Obuolių sultys 200 ml; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (kopūstai, morka, svogūnas, bulvės) 120/250g; Švž. pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 150g; Sūrio lazdelės 20g;</p>	<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Žuvies kepsniai 130g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 100/4g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/13g; Konservuoti kukurūzai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 130g; Jogurtas 125g;</p>

KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS, PRADINIŲ KLASIŲ IR GIMNAZISTŲ, INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Varškės apkepas su trintosmis uogomis ir grietine 240/40/30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g; Sezoninis vaisius 100g;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kiaulienos kukulis keptas orkaitėje 120g; Biri ryžių košė 100g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 100/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml; Sezoninis vaisius 150g;</p>	<p>Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Kalakutienos mėsos plokštainis su avižiniais dribsniais 150g; Biri grikių košė su sviestu 100/2g; Morkų salotos su česnakais ir majonezu 100g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g; Sezoninis vaisius 200g; Jogurtas 125g;</p>	<p>Pietūs: Rūgštynių ir burokėlių sriuba (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 100/35g; Virtos bulvės 70g; Rauginti agurkai 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g; Sezoninis vaisius 120g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 200g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Žuvies kepsniai 130g; Biri ryžių kruopų košė 100g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 100/7g; Obuolių ir morkų sultys 200ml; Sezoninis vaisius 150g;</p>

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (be salierų) (augalinis) (tausojantis)	17/ 16.1	150	1,87	12,4	15,67	181,74
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Bulvių plokštainis (tausojantis)	7.14-9.5	250	6,11	13,42	52,92	344,6
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0,72	9	0,93	87,9
Švž. pomidorai	2-54	60	0,6	0,24	3,48	16,2
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0,21	0	0,84	4,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Iš viso:			17,67	40,27	110,35	859,91
Iš viso (dienos davinio):			17,67	40,27	110,35	859,91

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

11-...
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6,54	3,26	23,2	137,94
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Plikytų ryžių plovas su kalakutiena (tausojantis)	30	200/100	31,34	14,49	49,82	453,91
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0	0,91	13,3
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Obuolių ir morkų sultys	14-50	200	0,2	0,2	19,6	82
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Iš viso:			43,1	18,49	126,44	835,8
Iš viso (dienos davinio):			43,1	18,49	126,44	835,8

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

11-...
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	71	200	4,57	3,74	20,76	131,37
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Vištienos kepsnys (tausojantis)	9-1/5	120	29,7	9,54	11,41	253,4
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	100/4	2,23	3,42	21,67	121,26
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2002/2/3	90/9	1,68	3,91	11,07	82,31
Marinuoti agurkai (augalinis)	18.2/5	30	0,3	0,12	2,31	12,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Iš viso:			41,89	21,22	100,55	746,71
Iš viso (dienos davinio):			41,89	21,22	100,55	746,71

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis)(augalinis)	79/0.1	200	2,83	4,19	12,63	94,08
Viso grūdo ruginė duona	16-1	40	2,72	0,44	20,8	99,6
Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir "Bolognese" padažu (tausojantis)	11-15.8	150/75/70	25,73	14,49	45,91	423,54
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	80	0,72	0,16	5,36	22,4
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			33,35	19,96	108,91	745,85
Iš viso (dienos davinio):			33,35	19,96	108,91	745,85

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

11-...
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė)

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	200	2,44	11,87	15,72	178,76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Žuvies kepsniai (tausojantis)	18/6.	130	26,7	4,72	3,86	170,67
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	100/4	2,23	3,42	21,67	121,26
Švž. kopūstų ir morkų salotos su majonezu	02-01	100/20	1,13	8,11	10,53	115,83
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Iš viso:			46,15	36,54	79,81	830,29
Iš viso (dienos davinio):			46,15	36,54	79,81	830,29

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	200	1,32	2,35	7,77	52,39
Viso grūdo ruginė duona	16-1	40	2,72	0,44	20,8	99,6
Troškinta kalakutienos mėsa su grietinėle (tausojantis)	10-22.	120/45	33,1	19,98	5,26	333
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	90/2	3,41	2,32	21,89	121,93
Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-01/2	100/10	1,46	4,18	6,17	65,63
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0,35	0	1,4	7
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Iš viso:			42,97	29,28	78,32	740,13
Iš viso (dienos davinio):			42,97	29,28	78,32	740,13

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1,84	3,94	14,97	98,9
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (tausojantis)	9-40/2	95/30	21,95	29,14	3,56	365,12
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	100	2,65	0,38	27,02	122,25
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	60	0,54	0,12	4,02	16,8
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	60	0,42	0	1,68	8,4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Obuolių sultys	14-51	150	0,15	0,3	16,5	69
Iš viso:			30,09	34,31	93,56	798,87
Iš viso (dienos davinio):			30,09	34,31	93,56	798,87

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų ir brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-59	200	4,1	6,88	11,36	117,04
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Virtų bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-9.1	240/100	24,5	13,64	40,87	376,05
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	40	0,96	12	1,24	117,2
Rauginti agurkai	18.2	60	1,68	0	0,78	11,4
Švž. pomidorai	2-54	60	0,6	0,24	3,48	16,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Iš viso:			35,71	33,54	108,17	858,68
Iš viso (dienos davinio):			35,71	33,54	108,17	858,68

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	5,5	3,39	14,92	111,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (kopūstai, morka, svogūnas, bulvės)(tausojantis)	12-81.1	120/250	30,9	22,55	36,33	463,51
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Iš viso:			45,5	30,52	82,06	774,44
Iš viso (dienos davinio):			45,5	30,52	82,06	774,44

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	200	1,14	2,69	9,57	67,76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	40	2,72	0,44	20,8	99,6
Žuvies kepsniai (tausojantis)	18/6.	130	26,7	4,72	3,86	170,67
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	100/4	2,23	3,42	21,67	121,26
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	100/13	1,56	5,32	12,19	98,58
Konservuoti kukurūzai	111.1	40	1,16	0,76	4,32	32
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	130	1,3	0	11,7	55,9
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Iš viso:			42,33	22,23	90,17	736,33
Iš viso (dienos davinio):			42,33	22,23	90,17	736,33

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/56.1	150	3,17	1,32	17	88,21
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2	240	35,52	24,27	25,41	467,93
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	30	0,72	9	0,93	87,9
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			42,75	35,31	85,1	827,48
Iš viso (dienos davinio):			42,75	35,31	85,1	827,48

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Leščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-26/6	200	8,41	3,44	25,71	160,14
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Naminis kiaulienos kukulis keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	120	23,01	18,58	8,21	293,38
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	100	2,65	0,38	27,02	122,25
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-14/9	100/9	0,88	4,43	4,98	60,51
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Iš viso:			38,36	27,31	99,25	782,06
Iš viso (dienos davinio):			38,36	27,31	99,25	782,06

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-65/7	200	1,79	1,83	14,1	77,91
Viso grūdo ruginė duona	16-1	40	2,72	0,44	20,8	99,6
Kalakutienos mėsos plokštainis su avižiniais dribsniais	30/3	150	24,46	7,36	8,74	199,26
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	100/2	3,7	2,52	23,8	132,54
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	02/01.1	100	1,14	4,11	10,37	80,35
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	50	0,45	0,1	3,35	14
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	200	0,8	0	19,8	80
Jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Iš viso:			40,59	21,24	107,02	774,24
Iš viso (dienos davinio):			40,59	21,24	107,02	774,24

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių ir burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2.1	200	3,17	8,21	21,95	166,88
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2	95/30	30,45	27,48	9,85	416,61
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	70	1,57	0,09	15,09	63,75
Rauginti agurkai	18.2	80	2,24	0	1,04	15,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Iš viso:			40,19	36,52	81,32	814,52
Iš viso (dienos davinio):			40,19	36,52	81,32	814,52

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	200	7,34	4,52	19,9	148,87
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Žuvies kepsniai (tausojantis)	18/6.	130	26,7	4,72	3,86	170,67
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	100	2,65	0,38	27,02	122,25
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	65.1	100/7	1,21	7,06	6,84	94,57
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Obuolių ir morkų sultys	14-50	200	0,2	0,2	19,6	82
Iš viso:			41,96	17,66	127,65	839,14
Iš viso (dienos davinio):			41,96	17,66	127,65	839,14

Dietistė
Vakarė Dimšaitė