



ŠIAULIŲ V. KUDIRKOS PROGIMNAZIJA

Dvaro g. 129, Šiauliai

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m., 11 m. ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Mokymo įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 17 val.

Valgiaraštį parengė maisto technologė

A. Bičiušienė, tel. nr. 8 686 16994

2022 m.

1 savaitė

Pirmadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausoiantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,4	1*7*
Traputis su sūriu	8Š	1v/20	9,14	6,64	8,22	127,7	7*
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			18,99	16,47	43,35	387,1	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	
---------	--	-----	------	------	-------	-----	--

Pietūs 10.20; 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	1,52	3,21	11,62	78,57	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Maltos mėsos kepsnys (kiauliena, tausojantis)	17A	75	15,98	10,53	8,71	191,16	3*
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,07	2,76	16,81	102,50	
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	75	0,68	7,22	7,32	90,58	
Iš viso:			25,69	24,68	70,05	591,90	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Pieniška makaronų sriuba (tausoiantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12	1*7*
Apkepti sumuštiniai su sūriu (batonas)	10Š	20/20	14,93	23,34	15,69	312,90	7*
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			19,30	28,08	26,35	418,02	
Iš viso (dienos davinio):			83,21	53,79	166,16	1509,01	

Pirmadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausoiantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,4	1*7*
Traputis su sūriu	8Š	1,5v/30	13,71	9,96	12,33	191,55	7*
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			23,56	19,79	47,46	450,95	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	
---------	--	-----	------	------	-------	-----	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	12Sr	250	2,54	5,35	19,37	130,95	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Maltos mėsos kepsnys (kiauliena, tausojantis)	17A	100	21,30	14,04	11,62	191,16	3*
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,45	2,21	13,42	254,88	
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	75	0,68	7,22	7,32	90,58	
Iš viso:			31,41	29,78	77,32	605,5	



1 savaitė

Antradienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	7*
Ivairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51,00	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			13,80	60,37	70,16	423,63	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	
---------	--	-----	------	------	-------	-----	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	150	2,69	3,23	13,64	87,44	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	90/90	27,00	14,26	24,79	326,48	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Agurkai marinuoti	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50	
Iš viso:			33,30	18,33	58,69	514	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Virtų bulvių blynai su varškės(9%) jdaru(tausojantis)	52A	200	13,13	11,43	51,58	358,83	3*7*
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90	7*
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			13,85	20,43	52,51	446,73	
Iš viso (dienos davinio):			62,47	99,73	209,24	1496,36	

Antradienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	7*
Ivairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			13,80	60,37	70,16	372,63	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	
---------	--	-----	------	------	-------	-----	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	250	4,48	5,39	23,74	145,73	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	100/100	30,00	15,85	27,55	362,77	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Agurkai marinuoti	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50	
Iš viso:			38,09	22,08	71,55	608,58	



1 savaitė



Trečiadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Biri grikių kr. košė (augalinis, tausojantis)	105A	200	12,13	3,01	66,41	335,1	
Jogurtas "Jums"		125	3,63	3,13	11,38	88,75	7*
Nesaldinta melisos arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,65	2,17	
Iš viso:			15,81	6,17	78,44	426,02	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	
---------	--	-----	------	------	-------	-----	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	150	2,43	5,75	12,91	104,8	1*7*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta paukštienos šl.mėsa(tausojantis)	29A	75/30	18,91	16,66	4,85	241,24	1*7*
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažas	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	
Iš viso:			28,76	36,87	50,45	632,35	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Blynėliai su obuoliais(tausojantis)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84	1*3*7*
Įvairios uogos	17D	50	0,40	0,25	5,50	25,50	
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			11,69	12,52	59,07	385,34	
Iš viso (dienos davinio):			57,78	56,16	215,83	1555,71	

Trečiadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Biri grikių kr. košė (augalinis, tausojantis)	105A	200	12,13	3,01	66,41	335,1	
Jogurtas "Jums"		125	3,63	3,13	11,38	88,75	7*
Nesaldinta melisos arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,65	2,17	
Iš viso:			15,81	6,17	78,44	426,02	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	250	4,04	9,59	21,51	174,67	1*7*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta paukštienos šl.mėsa(tausojantis)	29A	100/40	25,22	22,21	6,47	321,66	1*7*
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažas	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	
Iš viso:			36,68	46,26	60,67	782,64	



Pusryčiai 8.00 val.

10 val.

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Ketvirtadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

10 val.

Pietūs 11.20 val.



1 savaitė

Penktadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Omletas (tausojoantis)	91A	180	17,89	23,44	11,7	325,55	1*3*7*
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			21,80	24,31	32,60	427,80	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27	3*4*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,74	2,87	12,32	81,14	7*
Burokėlių salotos	17S	75	1,17	3,51	7,94	61,64	
Iš viso:			25,50	16,63	64,50	495,71	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31	1*3*7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			22,73	15,55	60,15	466,81	
Iš viso (dienos davinio):			71,55	57,09	185,13	1502,32	

Penktadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Omletas (tausojoantis)	91A	200	19,88	26,04	13	361,72	1*3*7*
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			23,79	26,91	33,90	463,97	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250	6,07	5,50	24,36	155,95	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69	3*4*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,74	2,87	12,32	81,14	7*
Burokėlių salotos	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19	
Iš viso:			33,16	22,00	78,25	622,05	

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g



2 savaitė

Pirmadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50	1*7*
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			11,10	62,70	62,16	395,90	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Maltos paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	75	16,35	9,54	7,13	179,36	3*
Virti lęšiai	14Gar	75	9,57	0,44	21,06	118,07	
Kopūstų, obuolių, morkų salotos, aliejaus padažas	4S	75	1,10	3,93	6,03	57,43	
Iš viso:			33,57	17,81	65,67	535,70	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Sklandžiai su varške(tausojantis)	76A	140	15,19	14,54	50,67	415,53	1*3*7*
Įvairios uogos	17D	50	0,40	0,25	5,50	25,50	
Nesaldinta ramunelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			15,59	14,79	56,17	441,03	
Iš viso (dienos davinio):			61,78	95,89	211,88	1484,63	

Pirmadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00	1*7*
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			13,06	64,66	70,16	454,40	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250	5,99	5,44	23,98	157,95	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80	1*
Maltos paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	100	21,80	12,72	9,51	239,14	3*
Virti lęšiai	14Gar	75	9,57	0,44	21,06	118,07	
Kopūstų, obuolių, morkų salotos, aliejaus padažas	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57	
Iš viso:			41,78	24,36	83,11	678,53	

2 savaitė

Antradienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Miežinių dribsnių košė (tausojančis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60	1*7*
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,20	7*
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			15,96	12,98	52,32	381,80	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kiauliena su padažu (tausojančis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27	1*7*
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	75	2,48	3,46	18,79	110,50	1*
Pomidorų, agurkų salotos su grietine	35S	75	0,75	2,38	2,51	31,73	7*
Iš viso:			29,95	26,58	56,60	569,07	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Omletas (tausojančis)	91A	120	11,94	15,63	7,32	217,39	1*3*7*
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	2Š	1,5v/15	4,55	13,35	25,71	270,72	1*
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			17,44	29,21	36,87	504,28	
Iš viso (dienos davinio):			64,86	69,37	173,67	1567,15	

Antradienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Miežinių dribsnių košė (tausojančis)	111A	220	8,62	8,27	36,78	252,56	1*7*
Trintos uogos su jogurtu	13D	60/20	1,32	0,47	8,98	40,20	7*
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			16,74	13,74	55,56	404,76	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	250	2,36	5,24	17,79	120,82	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kiauliena su padažu (tausojančis)	1A	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69	1*7*
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	75	2,48	3,46	18,79	110,50	1*
Pomidorų, agurkų salotos su grietine	35S	100	1,00	3,17	3,35	42,30	7*
Iš viso:			38,61	35,12	67,08	717,39	

2 savaitė

Daktaras
Vladimiras Kechubus

Trečiadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojančias)	101A	180	7,11	2,77	44,39	234,58	7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	50,00	
Arbatiniai sausainiai		40	5,16	12,68	18,28	101,40	1*
Erškėtrožių arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			13,12	15,98	74,31	388,15	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,73	3,19	9,86	72,99	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Keptos paukštienos blauzdelės (tausojančias)	31A	75	18,33	12,50	0,51	190,29	
Biri perlinių kruopų košė	6G	75	2,48	3,46	18,79	110,50	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. Padažu	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	
Iš viso:			27,64	31,51	52,92	593,56	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Blynėliai su obuoliais	78A	130	9,79	10,63	46,42	311,86	1*3*7*
Uogienė	19P	20	0,06		14,18	54,20	
Jogurtas "Dobilas" 3,8%		100	4,30	3,80	4,80	71,00	7*
Iš viso:			14,15	14,43	65,40	437,06	
Iš viso (dienos davinio):			56,43	62,52	220,50	1530,76	

Trečiadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojančias)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	50,00	
Arbatiniai sausainiai		40	5,16	12,68	18,28	101,40	1*
Erškėtrožių arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			13,91	16,28	79,28	414,20	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	250	2,51	5,26	16,05	114,45	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Keptos paukštienos blauzdelės (tausojančias)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72	
Biri perlinių kruopų košė	6G	75	2,48	3,46	18,79	110,50	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažu	8S	100	2,86	15,63	8,93	178,27	
Iš viso:			35,25	41,65	61,52	743,02	

*Dirbanti
Viešoji įstaiga*

2 savaitė

Ketvirtadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Biri perlinių kruopų košė (augalinis,tausojojantis)	104A	200	6,70	1,27	50,73	226,99	1*
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41	7*
Nesaldinta čiobrelų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			7,38	17,11	52,39	377,57	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Paukštiesos kukuliai (tausojojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73	1*3*
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	75	4,33	3,93	16,70	124,85	1*
Paprika	40S	25	0,33	0,13	1,65	5,44	
Morkų, obuolių,porų salotos su aliejaus padažu	14S	70	0,90	9,63	9,76	120,77	
Iš viso:			29,01	22,09	56,88	528,15	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Varškės ir ryžių apkepas (tausojojantis)	87A	200	28,97	22,23	25,62	419,18	1*3*7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	50,00	
Nesaldinta mėtų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			29,82	22,76	37,26	471,35	
Iš viso (dienos davinio):			67,73	62,56	174,41	1489,07	

Ketvirtadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Biri perlinių kruopų košė (augalinis,tausojojantis)	104A	220	7,37	1,39	55,81	249,70	1*
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41	7*
Nesaldinta čiobrelų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			8,05	17,23	57,47	400,28	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojojantis)	7Sr	250	2,38	5,31	14,43	107,13	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Paukštiesos kukuliai (tausojojantis)	35A	100	25,42	6,11	3,05	168,97	1*3*
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	75	4,33	3,93	16,70	124,85	1*
Paprika	40S	25	0,33	0,13	1,65	5,44	
Morkų, obuolių,porų salotos su aliejaus padažu	14S	70	0,90	9,63	9,76	120,77	
Iš viso:			36,31	25,75	62,65	613,24	

182

Dirktoriaus
Vladimiras K. K. K.

2 savaitė

Penktadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05	7*
Traputis	8Š	20	1,84	1,12	13,12	72,80	
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			18,50	10,24	63,04	418,85	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojojantis)	11Sr	150	1,57	3,19	9,64	70,30	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys (tausojojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27	3*4*
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82	
Burokėlių salotos,ž.žirneliai, mar.agurkai,aliejaus padažas	20S	75	1,90	7,11	6,88	91,64	
Iš viso:			24,46	20,78	67,87	544,12	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Virti kiaušiniai		100	12,30	11,70	0,70	157,00	3*
Pilno grūdo duona su sviestu	2Š	1,5vnt/15	4,55	1,34	25,71	240,72	1*
Žali žirneliai	41S	50	2,45	0,10	7,90	25,60	
Juodoji arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			19,35	13,17	34,95	425,49	
Iš viso (dienos davinio):			63,82	44,78	193,74	1500,46	

Penktadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojojantis)	97A	250	12,33	5,15	50,15	292,55	7*
Traputis	8Š	20	1,84	1,12	13,12	72,80	
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			20,97	11,27	73,07	477,35	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojojantis)	11Sr	250	4,08	6,49	16,45	162,17	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys (tausojojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69	3*4*
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76	
Burokėlių salotos,ž.žirneliai, mar.agurkai,aliejaus padažas	20S	100	2,50	9,46	9,06	121,48	
Iš viso:			33,09	29,60	85,45	750,19	

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

28

Dietologas
Vladimiras Pichas

3 savaitė

Pirmadienis (PUG, 1-4 kl.)
Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48	7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta melisų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			6,76	7,50	74,82	379,15	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	150	1,47	3,17	8,43	63,27	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Maltas paukštiesios šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75	16,35	9,54	7,13	179,36	3*
Virti lęšiai	14Gar	75	9,60	0,45	21,15	118,59	
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	24S	75	0,98	7,32	3,35	79,43	
Iš viso:			32,84	21,44	65,65	569,74	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	50,00	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			13,80	60,37	70,16	422,63	
Iš viso (dienos davinio):			54,92	89,91	238,51	1483,52	

Pirmadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	250	8,2	9,33	48,43	301,85	7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta melisų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			8,40	9,36	84,52	439,52	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	250	2,44	5,29	14,04	105,45	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Maltas paukštiesios šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	100	21,80	12,72	9,51	228,48	3*
Virti lęšiai	14Gar	75	9,60	0,45	21,15	118,59	
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	24S	100	1,31	9,76	4,47	105,91	
Iš viso:			39,59	29,18	74,76	687,52	

JP

Dieta
Vladimiras Lucius

3 savaitė

Antradienis (PUG, 1-4 kl.)
Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Omletas(tausojantis)	91A	120	11,94	15,63	7,32	217,39	1*3*7*
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	2Š	1v/10	3,03	8,90	17,14	160,48	1*
Pomidorai	37S	30	0,30	0,06	1,23	5,10	
Agurkai	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30	
Nesaldinta erškėtožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			15,56	24,68	27,02	388,44	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	10Sr	150	1,31	3,26	9,98	70,66	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kalakutiena	29A	75/30	21,12	9,58	5,17	187,48	1*7*
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė	5Gar	75	2,04	3,53	21,72	122,82	
Morkų ,obuolių,porų salotos	14S	75	0,68	7,22	7,32	90,58	
Iš viso:			28,11	24,23	61,25	557,62	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Byneliai su bananais	79A	150	11,57	12,24	57,11	374,36	1*3*7*
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,70	6,33	4,37	79,23	7*
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			12,27	18,57	61,48	453,59	
Iš viso (dienos davinio):			57,46	68,08	177,63	1511,65	

Antradienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Omletas(tausojantis)	91A	150	14,91	19,53	9,08	271,29	1*3*7*
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	2Š	1v/10	3,03	8,90	17,14	160,48	1*
Pomidorai	37S	30	0,30	0,06	1,23	5,10	
Agurkai	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30	
Nesaldinta erškėtožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			18,53	28,58	28,78	442,34	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	10Sr	250	3,66	9,61	17,02	162,77	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kalakutiena	29A	100/40	28,18	12,77	6,89	249,97	1*7*
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė	5Gar	75	2,04	3,53	21,72	122,82	
Morkų ,obuolių,porų salotos	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77	
Iš viso:			37,74	36,18	72,45	742,41	

AR

3 savaitė

Trečiadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,80	4,12	40,12	234,05	7*
Bandelė su obuoliais	8K	60	4,14	7,94	32,12	207,34	1*3*7*
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			13,94	12,06	72,24	441,39	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,95	3,24	14,25	96,21	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20,00	11,91	6,30	210,02	3*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,34	2,57	11,87	81,14	7*
Pomidorų, agurkų salotos su grietine	35S	100	1,00	3,17	3,35	42,30	7*
Iš viso:			29,25	21,53	52,83	515,75	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83	1*3*7*
Sviesto-grietinės (10%) padažas	7P	35	1,26	12,85	4,06	135,56	7*
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			21,86	22,97	37,59	438,39	
Iš viso (dienos davinio):			66,57	57,15	190,54	1507,52	

Trečiadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	250	12,33	5,15	50,15	292,55	7*
Bandelė su obuoliais	8K	60	4,14	7,94	32,12	207,34	1*3*7*
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			16,47	13,09	82,27	499,89	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250	6,59	5,40	23,76	160,35	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	120	30,00	17,86	9,45	315,03	3*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,34	2,57	11,87	81,14	7*
Pomidorų, agurkų salotos su grietine	35S	100	1,00	3,17	3,35	42,30	
Iš viso:			41,89	29,64	65,49	684,90	

3 savaitė



Ketvirtadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	10,78	8,63	46,55	306,80	1*7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			10,93	8,63	82,00	442,30	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava n-deniai		
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	4S	150	1,39	3,14	10,21	70,94	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27	3*4*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,74	2,87	12,32	81,13	7*
Žali žirnėliai	41S	30	1,47	0,06	4,74	19,20	
Burokėlių salotos	17S	75	1,17	3,51	7,94	61,64	
Iš viso:			23,24	16,21	56,31	449,26	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26SR	150	3,27	4,54	11,14	96,51	7*
Bandelė su obuoliais	8K	75	5,17	9,92	40,15	259,17	1*3*7*
Nesaldinta čiobrelų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			8,49	14,49	51,93	357,85	
Iš viso (dienos davinio):			44,18	39,92	218,12	1361,41	

Ketvirtadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	10,78	8,63	46,55	306,80	1*7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			10,93	8,63	82,00	442,30	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava n-deniai		
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	4S	250	2,32	5,23	17,01	118,23	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100	29,03	11,99	8,10	260,54	3*4*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,74	2,87	12,32	81,13	
Žali žirnėliai	41S	30	1,47	0,06	4,74	19,20	
Burokėlių salotos	17S	75	1,17	3,51	7,94	61,64	
Iš viso:			38,69	24,29	67,16	626,82	



3 savaitė

Penktadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta manų kruopų košė (tausojančis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60	1*7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51,00	
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			15,57	12,57	58,65	414,60	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 10.20; 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava n-denai		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis, tausojančis)	23S	150	1,31	3,26	9,18	66,66	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Bulvių plokštainis su kiauliena	45A	150	15,08	15,81	27,70	309,39	7*
Grietinė 30 %	15P	40	0,96	12,00	1,24	117,20	7*
Iš viso:			20,31	31,71	55,18	579,33	

Vakarienė 14.00; 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Sklindžiai (tausojančis)	73A	130	10,49	17,20	51,57	397,32	1*3*7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			10,64	17,20	87,02	532,82	
Iš viso (dienos davinio):			48,04	62,08	228,73	1638,75	

Penktadienis (5-8 kl.)

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai		
Tiršta manų kruopų košė (tausojančis)	95A	250	9,95	8,85	47,33	314,50	1*7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51,00	
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			17,55	14,35	68,13	477,50	

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	
---------	--	-----	------	------	-------	--------	--

Pietūs 11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergen ai*
			Baltymai	Riebalai	Angliava n-denai		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis, tausojančis)	23S	250	2,18	5,44	15,31	111,10	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Bulvių plokštainis su kiauliena	45A	200	20,10	21,06	36,93	412,52	7*
Grietinė 30 %	15P	50	1,20	15,00	1,55	146,50	7*
Iš viso:			26,44	42,14	70,85	756,20	

* Alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai. (ES)Nr.1169/2011 II Priedas

