

Tvirtinu: *Direktorius*
 Rojus Šadurska



I savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis uogomis ir grietine (tausojantis)	16-2/2M	60/20/20	10.69	11.42	8.90	181.11
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3.08	0.53	18.94	92.79
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			14.85	12.07	41.88	335.47

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba *(tausojantis)(augalinis)	1-1/2M	150	1.84	3.61	14.70	98.66
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	70	15.99	6.26	3.71	135.14
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	90/8	0.96	4.14	3.48	55.00
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.11	19.63	58.51	506.85

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje apkeptos virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4-2/4	150	3.11	4.16	30.55	172.04
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Kukurūzų traputis	14-9	10	0.91	0.55	7.29	37.75
Kefyras (2.5% rie.)	14-47/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			9.21	8.71	48.84	310.55

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	40	149	1153
----	----	-----	------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

 Direktorius
Rojus Šadurska



 I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	200	4.84	4.66	31.24	186.26
Jogurtas (3.2% riebi.)	14-2/1	125	4.50	4.00	19.00	130.00
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			9.36	8.67	50.43	317.15

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs 12.00 - 12.30 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-8/1M	150	4.34	3.25	18.41	120.30
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas garuose kiaušienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	13.68	4.78	6.59	124.10
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	90/4	0.77	4.01	4.43	56.87
Virti griekiai	3-1/1M	100	3.85	2.53	24.85	137.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			24.54	15.94	66.12	505.71

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% riebi.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/6	140/25	17.48	10.33	26.65	269.46
Agurkas	2-60/1Ad	30	0.21	0.00	0.84	4.20
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			18.77	10.45	41.53	335.23

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53	35	158	1158
----	----	-----	------

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

Direktorius
Darius ŠadurskasI savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas(tausojantis)	10-2/1	55/20	5,46	8,61	5,84	122,69
Rauginti agurkai *(augalinis)	2-60/1A	35	0,18	0,04	1,72	7,88
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/5	30/4	1,95	3,85	13,33	95,79
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,09	12,60	41,89	317,26

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs 12.00 - 12.30 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieб.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17,80	10,67	29,79	286,40
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0,82	0,20	4,16	21,70
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			22,13	16,38	57,18	464,30

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3,15	5,45	34,13	198,15
Fermentinis sūris (45% rieб.), sviestas (82% rieб.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,08	12,07	48,02	336,95

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	41	147	1119
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorius
Rojus ŠadurskasI savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Pienas (2.5% rieб.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			10,57	11,22	45,88	326,78

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis)	1-17/1	150	2,59	3,24	9,66	80,44
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	10-3/1	120/35/10	18,73	10,12	31,83	293,34
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	65	1,06	3,13	7,22	61,31
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			23,96	17,76	58,33	491,00

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė	5-3/1	120/20	9,51	10,51	44,39	310,19
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			10,25	10,76	48,69	332,54

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	40	153	1150
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

 Direktorius
 Rojus Šadurskas



 I savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12.38	10.56	12.43	194.22
Vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.16	11.04	42.29	329.10

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1.94	2.30	20.41	110.09
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Keptas konvekciniėje krosnelėje jūros lydekos ir morkų maltinukas (tausojantis)	8-3/1	75	12.57	4.38	6.83	117.01
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	80/8	1.12	2.08	7.41	52.82
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			20.41	13.52	67.35	472.35

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3.59	3.36	31.96	172.47
Varškės sūris (13% riebi.), sviestas (82% riebi.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			11.70	12.38	49.37	355.73

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	37	159	1157
----	----	-----	------

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkais** sezono metu keičiami į **burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas



I savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis uogomis ir grietine (tausojantis)	16-2/2M	60/20/20	10.69	11.42	8.90	181.11
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3.08	0.53	18.94	92.79
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			14.85	12.07	41.88	335.47

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba *(tausojantis)(augalinis)	1-1/2M	150	1.84	3.61	14.70	98.66
Grietinė (10% rieš.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	70	15.99	6.26	3.71	135.14
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	90/8	0.96	4.14	3.48	55.00
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.11	19.63	58.51	506.85

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekinėje krosnelėje apkeptos virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4-2/4	150	3.11	4.16	30.55	172.04
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Kukurūzų traputis	14-9	10	0.91	0.55	7.29	37.75
Kefyras (2.5% rieš.)	14-47/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			9.21	8.71	48.84	310.55

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	40	149	1153
----	----	-----	------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

 Direktorius
 Marius Šadurskas



 I savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	200	4.84	4.66	31.24	186.26
Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4.50	4.00	19.00	130.00
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			9.36	8.67	50.43	317.15

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs 12.00 - 12.30 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-8/1M	150	4.34	3.25	18.41	120.30
Grietinė (10%rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas garuose kiaulienios maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	13.68	4.78	6.59	124.10
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	90/4	0.77	4.01	4.43	56.87
Virti griekiai	3-1/1M	100	3.85	2.53	24.85	137.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/1	25	1.60	0.48	11.08	54.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			24.54	15.94	66.12	505.71

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/6	140/25	17.48	10.33	26.65	269.46
Agurkas	2-60/1Ad	30	0.21	0.00	0.84	4.20
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			18.77	10.45	41.53	335.23

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53	35	158	1158
----	----	-----	------

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

Direktorius
Pojus ŠadurskasI savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas(tausojantis)	10-2/1	55/20	5,46	8,61	5,84	122,69
Rauginti agurkai *(augalinis)	2-60/1A	35	0,18	0,04	1,72	7,88
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieš.)	14-72/5	30/4	1,95	3,85	13,33	95,79
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,09	12,60	41,89	317,26

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs 12.00 - 12.30 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (10% rieš.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieš.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17,80	10,67	29,79	286,40
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0,82	0,20	4,16	21,70
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			22,13	16,38	57,18	464,30

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3,15	5,45	34,13	198,15
Fermentinis sūris (45% rieš.), sviestas (82% rieš.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,08	12,07	48,02	336,95

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	41	147	1119
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorius
Rojus ŠadurskasI savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Pienas (2.5% riebus)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			10,57	11,22	45,88	326,78

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis)	1-17/1	150	2,59	3,24	9,66	80,44
Grietinė (10% riebus)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	10-3/1	120/35/10	18,73	10,12	31,83	293,34
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citriniu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	65	1,06	3,13	7,22	61,31
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			23,96	17,76	58,33	491,00

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė	5-3/1	120/20	9,51	10,51	44,39	310,19
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			10,25	10,76	48,69	332,54

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	40	153	1150
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas


 I savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12.38	10.56	12.43	194.22
Vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.16	11.04	42.29	329.10

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1.94	2.30	20.41	110.09
Grietinė (10% rieš.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Keptas konvekciniėje krosnelėje jūros lydekos ir morkų maltinukas (tausojantis)	8-3/1	75	12.57	4.38	6.83	117.01
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	80/8	1.12	2.08	7.41	52.82
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			20.41	13.52	67.35	472.35

Vakarienė 15.30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3.59	3.36	31.96	172.47
Varškės sūris (13% rieš.), sviestas (82% rieš.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			11.70	12.38	49.37	355.73

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	37	159	1157
----	----	-----	------

* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rie.)	14-8/3M	35/150	7,42	4,32	36,95	216,34
Fermentinis sūris (45% rie.), sviestas (82% rie.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,35	10,94	50,84	355,14

Pietūs 12.00 - 12.30 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(tausojantis)(augalinis)	1-9/1M	150	2,19	3,19	18,42	111,15
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas su morkomis (tausojantis)	9-9/4n	80	12,30	8,64	8,03	159,06
Pekininių kopūstų, morkų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2M	85/8	0,91	3,15	4,59	50,33
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,16	19,73	63,55	512,08

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			9,05	9,22	52,80	330,38

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

43	40	167	1198
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Bojus Šadurskas


 II savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-4/3	200	3.91	4.46	35.42	197.46
Jogurtas (3.2% riebi.)	14-2/1	125	4.50	4.00	12.78	105.10
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			8.41	8.46	48.20	302.57

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-2/1M	150	1.65	3.07	11.24	79.26
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas kiaulienos plovavimas (tausojantis)	10-9/2	180	16.24	10.58	29.22	277.10
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citriniu užpilu	2-4/4	80/8	1.17	3.07	8.23	65.27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			20.36	17.11	57.74	466.50

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% riebi.), grietinė	6-3/3	100/20	13.98	11.27	34.09	293.71
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.06	11.39	48.13	355.27

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44	37	154	1124
----	----	-----	------

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurska 

II savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas(tausojantis)	10-2/1	55/20	5.46	8.61	5.84	122.69
Virti griekiai	3-1/1M	100	3.85	2.53	24.85	137.53
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	80/8	1.12	2.08	7.41	52.82
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.43	13.22	38.10	313.04

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais(tausojantis)(augalinis)	1-16/1M	150	1.92	3.09	12.72	86.32
Grietinė (10% rieš.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieš.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	150/25	18.56	10.90	27.58	282.66
Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	2-3/6m	80	1.64	4.03	10.57	85.11
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.68	19.28	60.30	509.11

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-4/3	200	3.91	4.46	35.42	197.46
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Pienas (2.5% rieš.)	14-46/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			9.00	8.36	53.51	325.28
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43	41	152	1147

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas


 II savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3.15	5.45	34.13	198.15
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.09	12.65	48.18	342.91

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1M	150	1.11	2.05	9.26	59.95
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16.07	8.03	6.49	162.47
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.70
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			23.34	15.91	56.72	463.06

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su grietine	4-6	150/30	4.98	9.10	34.27	237.88
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Kefyras (2.5% rieб.)	14-47/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			10.07	13.00	52.36	365.70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

43	42	157	1172
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas



II savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3.59	3.36	31.96	172.47
Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3.91	3.74	14.28	106.36
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			9.67	8.92	49.60	317.33

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-7/1M	150	3.65	3.15	18.00	114.92
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1M	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	80/6	1.06	3.01	4.52	49.42
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3	100	1.78	2.25	18.18	100.07
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			22.79	14.35	57.65	450.56

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšytas omletas (tausojantis), žalieji žirnėliai	4-23M	120/30	13.01	10.85	14.61	208.16
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.37	11.35	37.51	313.70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	35	145	1082
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% riebi.)	14-8/3M	35/150	7,42	4,32	36,95	216,34
Fermentinis sūris (45% riebi.), sviestas (82% riebi.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,35	10,94	50,84	355,14

Pietūs 12.00 - 12.30 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(tausojantis)(augalinis)	1-9/1M	150	2,19	3,19	18,42	111,15
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas su morkomis (tausojantis)	9-9/4n	80	12,30	8,64	8,03	159,06
Pekininių kopūstų, morkų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejais užpilu	2-5/2M	85/8	0,91	3,15	4,59	50,33
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,16	19,73	63,55	512,08

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			9,05	9,22	52,80	330,38

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

43	40	167	1198
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas



II savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-4/3	200	3.91	4.46	35.42	197.46
Jogurtas (3.2% riebi.)	14-2/1	125	4.50	4.00	12.78	105.10
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			8.41	8.46	48.20	302.57

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-2/1M	150	1.65	3.07	11.24	79.26
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas kiaulienos plovos (tausojantis)	10-9/2	180	16.24	10.58	29.22	277.10
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4	80/8	1.17	3.07	8.23	65.27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			20.36	17.11	57.74	466.50

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% riebi.), grietinė	6-3/3	100/20	13.98	11.27	34.09	293.71
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.06	11.39	48.13	355.27

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44	37	154	1124
----	----	-----	------

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas



II savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas(tausojantis)	10-2/1	55/20	5.46	8.61	5.84	122.69
Virti griekiai	3-1/1M	100	3.85	2.53	24.85	137.53
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	80/8	1.12	2.08	7.41	52.82
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.43	13.22	38.10	313.04

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais(tausojantis)(augalinis)	1-16/1M	150	1.92	3.09	12.72	86.32
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rie.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	150/25	18.56	10.90	27.58	282.66
Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	2-3/6m	80	1.64	4.03	10.57	85.11
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.68	19.28	60.30	509.11

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-4/3	200	3.91	4.46	35.42	197.46
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Pienas (2.5% rie.)	14-46/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			9.00	8.36	53.51	325.28
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43	41	152	1147

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

 Direktorius
 Rojus Šadurskas



 II savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3.15	5.45	34.13	198.15
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.09	12.65	48.18	342.91

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1M	150	1.11	2.05	9.26	59.95
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16.07	8.03	6.49	162.47
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.70
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			23.34	15.91	56.72	463.06

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su grietine	4-6	150/30	4.98	9.10	34.27	237.88
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Kefyras (2.5% rieб.)	14-47/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			10.07	13.00	52.36	365.70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

43	42	157	1172
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas


 II savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3.59	3.36	31.96	172.47
Tepamas sūrelis(22,5% rie.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3.91	3.74	14.28	106.36
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			9.67	8.92	49.60	317.33

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-7/1M	150	3.65	3.15	18.00	114.92
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1M	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	80/6	1.06	3.01	4.52	49.42
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3	100	1.78	2.25	18.18	100.07
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			22.79	14.35	57.65	450.56

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšytas omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-23M	120/30	13.01	10.85	14.61	208.16
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.37	11.35	37.51	313.70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	35	145	1082
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas



III savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3.59	3.36	31.96	172.47
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.93	6.62	13.89	138.80
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.09
Iš viso:			9.72	10.13	46.35	315.36

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/1M	150	1.29	4.05	9.18	78.30
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	70	18.16	2.37	3.68	108.68
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10M	80/8	1.87	5.52	9.47	95.05
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Iš viso:			26.02	17.38	54.71	478.98

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos	6-7/3	120/30	18.08	9.14	36.51	300.57
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mn	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	150	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.62	9.24	40.31	318.83

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	37	141	1113
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

 Direktorius
 Rojus Šadurskas



 III savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4.84	7.20	24.64	182.72
Jogurtas (3.2% rieб.)	14-2/1	125	4.50	4.00	12.78	105.10
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			10.42	11.32	51.46	349.39

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)*	1-4/1	150	1.48	2.08	12.64	75.17
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieб.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17.80	10.67	29.79	286.40
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.70
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			22.32	14.41	60.64	461.17

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru	10-4/1	150	11.34	5.77	39.43	254.96
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Grietinė (10% rieб.)	13-10/4	30	0.70	2.20	1.42	27.60
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.58	8.07	44.65	300.82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	34	157	1111
----	----	-----	------

 * **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.



III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieб.)	14-8/3M	35/150	7.42	4.32	36.95	216.34
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Agurkas	2-60/1A	25	0.18	0.00	0.70	3.50
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.54	11.52	51.70	364.60

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-24/1	150	1.05	2.11	8.14	55.74
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3n	80	13.63	7.79	7.67	155.28
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1M	80/8	0.92	4.17	4.50	59.19
Virti griekiai	3-1/1M	100	3.85	2.53	24.85	137.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.01	17.86	54.59	462.76

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovėmis(tausojantis)(augalinis)	5-1/4	150/60	7.08	10.12	41.54	285.53
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			8.16	10.24	55.58	347.10

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

43	40	162	1174
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorius
Rojus Šadurskas



Dussmann

2-6m. valgiaraštis

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, žalieji žirneliai *(tausojantis)	7-3/2	2 vnt./30	11.31	9.42	5.30	151.22
Vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	30/4	1.95	3.85	13.33	95.79
Nesaldinta kmyņų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.09
Iš viso:			14.96	13.52	40.13	342.00

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16b	150	1.52	2.16	15.28	86.68
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis)	10-9/2	180	16.24	10.58	29.22	277.10
Virtų burokėlių skiltelės su citrinių užpilu	2-25/1	80/5	1.30	2.09	8.29	57.12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Nesaldintas kmyņų gėrimas su citrina	15-14/1	150/2	0.42	0.30	1.18	9.07
Iš viso:			21.04	16.39	63.40	484.99

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-9/1	200	6.31	4.80	31.79	195.63
Želė	16-5	150	5.33	0.14	17.05	90.79
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			16.29	8.84	56.04	368.92

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

52	39	160	1196
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.



III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	200	4.84	4.66	31.24	186.26
Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3.91	3.74	14.28	106.36
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.29	8.50	49.32	310.88

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirnėliai) sriuba su žiediniais kopūstais(tausojantis)(augalinis)	1-16/8M	150	1.76	2.08	12.35	75.19
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvies filė kukuliukas (tausojantis)	8-4/1	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	90/8	0.96	4.14	3.48	55.00
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			22.22	15.65	55.86	452.86

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške ir sėlenomis, grietinė	6-15/3m	120/20	14.92	10.31	42.12	320.32
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			15.36	10.31	53.01	365.65

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	34	158	1129
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu: *Direktorius*
Rojus Šadurskas


 III savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3.59	3.36	31.96	172.47
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.93	6.62	13.89	138.80
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.09
Iš viso:			9.72	10.13	46.35	315.36

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/1M	150	1.29	4.05	9.18	78.30
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	70	18.16	2.37	3.68	108.68
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10M	80/8	1.87	5.52	9.47	95.05
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Iš viso:			26.02	17.38	54.71	478.98

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos	6-7/3	120/30	18.08	9.14	36.51	300.57
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mn	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	150	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.62	9.24	40.31	318.83

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	37	141	1113
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

 Direktorius
Rojus Šadurskas



 III savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4.84	7.20	24.64	182.72
Jogurtas (3.2% riebi.)	14-2/1	125	4.50	4.00	12.78	105.10
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			10.42	11.32	51.46	349.39

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)*	1-4/1	150	1.48	2.08	12.64	75.17
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% riebi.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17.80	10.67	29.79	286.40
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.70
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			22.32	14.41	60.64	461.17

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru	10-4/1	150	11.34	5.77	39.43	254.96
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Grietinė (10% riebi.)	13-10/4	30	0.70	2.20	1.42	27.60
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.58	8.07	44.65	300.82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	34	157	1111
----	----	-----	------

* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

Direktorius
Rojus Šadurskas



2-6m. valgiaraštis

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3M	35/150	7.42	4.32	36.95	216.34
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	7.20	14.05	144.76
Agurkas	2-60/1A	25	0.18	0.00	0.70	3.50
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.54	11.52	51.70	364.60

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-24/1	150	1.05	2.11	8.14	55.74
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3n	80	13.63	7.79	7.67	155.28
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1M	80/8	0.92	4.17	4.50	59.19
Virti griekiai	3-1/1M	100	3.85	2.53	24.85	137.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.01	17.86	54.59	462.76

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovėmis(tausojantis)(augalinis)	5-1/4	150/60	7.08	10.12	41.54	285.53
Vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			8.16	10.24	55.58	347.10

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

43	40	162	1174
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.



III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, žalieji žirneliai *(tausojantis)	7-3/2	2 vnt./30	11.31	9.42	5.30	151.22
Vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82%rieb.)	14-72/5	30/4	1.95	3.85	13.33	95.79
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.09
Iš viso:			14.96	13.52	40.13	342.00

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16b	150	1.52	2.16	15.28	86.68
Grietinė (10%rieb.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Virtas kiaušienos plovos (tausojantis)	10-9/2	180	16.24	10.58	29.22	277.10
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1	80/5	1.30	2.09	8.29	57.12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Nesaldintas kminų gėrimas su citrina	15-14/1	150/2	0.42	0.30	1.18	9.07
Iš viso:			21.04	16.39	63.40	484.99

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-9/1	200	6.31	4.80	31.79	195.63
Želė	16-5	150	5.33	0.14	17.05	90.79
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1	150	4.65	3.90	7.20	82.50
Iš viso:			16.29	8.84	56.04	368.92

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

52	39	160	1196
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Direktorius
Rojus Šadurskas

2-6m. valgiaraštis

III savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	200	4.84	4.66	31.24	186.26
Tepamas sūrelis(22,5% rieš.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3.91	3.74	14.28	106.36
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0.54	0.10	3.80	18.26
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.29	8.50	49.32	310.88

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirnėliai) sriuba su žiediniais kopūstais(tausojantis)(augalinis)	1-16/8M	150	1.76	2.08	12.35	75.19
Grietinė (10% rieš.)	13-10/3	8	0.28	0.88	0.57	11.04
Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvies filė kukuliukas (tausojantis)	8-4/1	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	90/8	0.96	4.14	3.48	55.00
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1.92	0.57	13.29	65.97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			22.22	15.65	55.86	452.86

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške ir sėlenomis, grietinė	6-15/3m	120/20	14.92	10.31	42.12	320.32
Vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			15.36	10.31	53.01	365.65

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	34	158	1129
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.