

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:

**Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija
Direktorius**



Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki val.15:00

1 savaitė

1

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) Viso grūdo ruginė duona	27Sr	150g	4,37	4,67	10,66	105,12
Iš viso:			4,37	4,67	10,66	105,12
Pietūs 11val.*						

Pagrindinis vegetariškas pasirinkimas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuočių ryžių apkepas (tausojantis)	87A	150g	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			23,05	17,14	28,21	354,57

Pietūs Papildomas

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti lęšiai	14Gar	75g	9,59	0,44	21,11	118,34
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorų, porų salotos su aliejaus padažu	33S	100g	1,32	9,56	4,46	102,27
Iš viso:			35,81	17,14	35,54	423,16

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė						3
Antradienis						
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė,			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
"Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	11Sr	150/6/6g	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	127,43

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė,			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			19,59	20,70	29,91	370,08

Vegetariškas pasirinkimas

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė,			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	46A	150g	5,15	12,35	36,92	274,49
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			6,51	16,35	38,60	322,49

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė						5
Trečiadienis						

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84
---------	--	------	------	------	-------	----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,63	3,48	20,36	124,90

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,32	19,92	27,55	384,60

Vegetariškas patiekalas

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnelių troškinys (augalinis, tausojantis)	2AA	300g	8,49	8,25	39,96	236,10
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Daržovių padažas	15P	60g	1,92	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			10,91	14,47	47,23	328,66

6

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	150/6g	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,61	5,20	14,82	111,99

Vegetariškas pasirinkimas (pagrindinis)

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40
Įvairios uogos	16D	50g	0,48	0,24	6,33	23,50
Iš viso:			26,24	16,31	31,18	367,90

Pietūs (Papildomas)

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75g	16,66	8,83	8,98	180,94
Bulvių košė su sviestu	2Gar	75g	1,36	2,57	11,90	75,29
Salotos su špinatais, mangais, aliejaus padažu	56S	100g	1,41	9,86	5,30	109,91
Iš viso:			19,43	21,26	26,18	366,14

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė						9
Penktadienis						

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150g	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,77	3,42	15,83	103,12

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	50/30g	14,90	11,31	5,05	178,84
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis ir nesaldintu jogurto padažu	13S	100g	4,33	5,29	7,11	85,85
Iš viso:			20,40	18,51	20,40	318,96

Vegetariškas patiekalas

Pietūs 11val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su vaisiais. Uogų tyrė	74A	150g	18,15	12,14	36,72	326,38
Uogų tyrė	17D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Iš viso:			18,65	12,64	45,87	374,08

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė						11
Pirmadienis						

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr	150g	3,27	4,54	11,14	96,51
Iš viso:			3,27	4,54	11,14	96,51

Pietūs 11val.*

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	21,22	8,91	4,06	176,97
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	75g	2,49	3,47	18,83	110,76
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1,73	5,14	11,69	89,83
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			25,94	17,62	36,63	386,06

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietų patiekalo pavadinimas Bulvių plokštainis. Jogurtinė grietinė 10%	5A	150g	28,61	13,09	23,06	318,07
Iš viso:			28,61	13,09	23,06	318,07

Pietūs val.*

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė						13
Antradienis						

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150g	4,37	4,67	10,66	105,12
Iš viso:			4,37	4,67	10,66	105,12

Pietūs (pagrindinis)

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	50g	12,82	19,54	2,15	234,93
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Daržovių salotos su kmynais, nesald. jogurto padažu	31S	50g	0,97	0,26	2,43	13,28
Iš viso:			14,96	21,71	12,82	302,48

(Papildomas)

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške(tausojantis)	80A	150g	17,84	8,58	35,89	286,84
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			19,28	9,00	51,62	354,59

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150g	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,99	3,46	20,22	126,34

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	75g	15,00	8,93	4,73	157,50
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			19,66	25,31	20,71	377,79

Vegetariškas patiekalas

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	200g	3,59	3,39	25,65	133,2
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			5,52	17,18	39,19	316,51

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisia		200g	1,52	0,6	27,88	112
--------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	12S	150/6g	1,82	5,00	11,71	96,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,86	5,22	17,68	126,16

Pietūs 11val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis, al. aliejaus padažu	13S	75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			17,86	21,20	33,09	387,82

Vegetariškas patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	200g	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			16,10	16,10	50,64	377,33

Pietūs val.*

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė						19	
Penktadienis							(augalinis,

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	6Sr	150g	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,19	3,40	11,10	78,58

Pagrindinis patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	150g	18,68	18,05	22,31	324,61
Uogų tyrė	17D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Iš viso:			19,18	18,55	31,46	372,31

Pietus 11 val.**

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			28,77	17,95	27,24	371,60

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

3 savaitė

Trečiadienis

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	16S	150g	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,77	3,59	20,51	125,72

Pietūs 11val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	150g	17,42	4,38	8,37	140,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			23,21	12,31	38,28	338,83

Vegetariškas patiekalas

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	200g	11,14	8,6	42,81	255,56
Daržovių padažas		50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			12,21	13,71	47,17	325,61

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,23	5,98	16,18	127,79

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Bulvių košė su morkomis	3Ga	75g	1,67	2,88	11,475	76,50
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, nesaldinto jogurto padažu	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			21,74	17,00	26,43	380,94

Vegetariškas patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Iš viso:			9,31	11,63	34,81	271,92

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė						29
Penktadienis						

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	27Sr	150g	4,37	4,67	10,66	105,12
Iš viso:			4,37	4,67	10,66	105,12

Pietūs 11val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos kepinukai (tausojantis)	32A	75g	16,66	8,83	8,98	180,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0,81	7,20	7,54	95,45
Iš viso:			20,54	18,79	33,30	378,72

Vegetariškas pasirinkimas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11AA	230g	4,92	23,67	24,91	311,19
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	50g	1,00	0,00	3,50	16,00
Iš viso:			5,92	23,67	28,41	327,19

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė						31
Pirmadienis						

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,60	3,52	17,40	107,04

Pagrindinis patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis)	88A	150g	18,68	18,05	22,31	324,61
Trintos braškės	15D	70g	0,63	0,28	6,79	28,70
Iš viso:			19,31	18,33	29,10	353,31

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	21,22	8,91	4,06	176,97
Biri nešlifuočių ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažas	31S	100g	1,10	9,71	5,49	106,74
Iš viso:			23,68	20,97	24,03	365,59

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė						33
Antradienis						

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84
---------	--	------	------	------	-------	----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	18Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,12	4,80	14,33	122,45

Pietūs 11val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos(sprandinė) troškiny su švž.daržovėmis (tausojantis)	6A	100g	12,45	23,60	5,02	276,02
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	40S	40g	0,52	0,20	2,64	11,60
Iš viso:			14,04	23,87	17,23	330,22

Vegetariškas patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su vaisiais. Uogų tyrė	74A	150g	18,15	12,14	36,72	326,38
Uogų tyrė	17D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Iš viso:			18,65	12,64	45,87	374,08

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė						35
Trečiadienis						

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,68	3,52	20,58	123,70

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100g	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			18,73	21,25	30,36	374,19

Vegetariškas patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(tausojantis)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso:			22,00	10,75	45,87	355,03

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Ketvirtadienis

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,10	3,49	15,30	96,97

Pietūs 11val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75g	19,07	4,58	3,05	126,73
Bulvių košė su morkomis	3Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	1S	100g	1,60	9,88	6,60	112,06
Iš viso:			22,89	18,30	24,95	340,94

Vegetariškas patiekalas

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiiais (augalinis, tausojantis)	5AA	150g	6,65	16,4	46,36	307,12
Daržovių padažas	15P	50g	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			7,72	21,51	50,72	377,17

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė

Penktadienis

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Viso grūdo ruginė duona	20S	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,51	3,39	14,40	93,40

Pietūs 11val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis).	7A	87,5	16,86	9,86	8,63	186,67
Biri perlinių kruopų košė. Ridikių salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,85
Iš viso:			17,92	19,40	17,59	302,52

Vegetariškas patiekalas

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške su Uogų tyrė	74A	150g	18,15	12,14	36,72	326,38
Iš viso:			18,15	12,14	36,72	326,38

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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