Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 3 priedas

VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
(teritorinio padalinio pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2019 m. rugpjūčio 28 d. Nr. VVP-10181

ŠIAULIŲ RAJONO GRUZDŽIŲ GIMNAZIJA, S. Dariaus ir S. Girėno g. 31, Gruzdžiai, Šiaulių raj.,
(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

ŠIAULIŲ RAJONO GRUZDŽIŲ GIMNAZIJA, S. Dariaus ir S. Girėno g. 31, Gruzdžiai, Šiaulių raj.,
(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 6-10 metų (pietų), ir 11 metų ir vyresnių (priešpiečių ir pietų) vaikų amžiaus grupės
(1–3 m.; 4–7 m.; 6–10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)
~~pusryčių~~ / priešpiečių / pietų / ~~pavakarių~~ / ~~vakarienės~~ valgiaraštis.
(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.):

pažeisti nėra.

Vertinimo išvada: suderinta / ~~nesuderinta~~
(nereikalingą išbraukti)

Ši pažyma gali būti apskųsta teismui Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka.
(nurodoma tuo atveju, jei valgiaraštis nesuderinamas)

Vertinimą atliko:

Viršininkas-valstybinis veterinarijos inspektorius		Arūnas Teišerskis
Vyriausioji specialistė- maisto produktų inspektorė		Danutė Jankuvienė
(vertinimą atlikusio asmens pareigos)	(parašas)	(vardas ir pavardė)

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

(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)

Įstaigos darbo laikas
Nuo iki val.

1 savaitė **1**

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**	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,32**	**5,88**	**34,85**	**206,90**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis,augalinis)	1Sr	150g	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,37**	**3,78**	**27,73**	**158,57**

Pietūs 11val.*

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	14Ga	75g	9,59	0,44	21,11	118,34
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu	2S	100g	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			**35,54**	**12,68**	**34,86**	**380,41**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės ir nešlifuotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	112/38g	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 val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių troškinys su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	4,54	20,64	22,27	275,09
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**6,68**	**30,86**	**30,99**	**415,19**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75g	22,50	11,88	20,66	272,08
Salierų salotos, agurkai su aliejaus padažu	61S	75g	1,01	7,43	4,85	82,88
Iš viso:			**23,51**	**19,31**	**25,51**	**354,96**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,14	25,17	153,50
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	75g	1,26	3,93	5,07	55,37
Iš viso:			**24,36**	**15,76**	**37,37**	**380,22**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	75/75g	21,78	11,56	8,07	217,00
Biti grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,14	25,17	153,50
Iš viso:			**26,38**	**15,70**	**33,24**	**370,50**

* 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.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,77**	**5,98**	**36,27**	**216,83**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis,augalinis)	12Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,64**	**3,84**	**28,58**	**164,53**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82,5g	20,34	14,26	1,67	214,53
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, aliejaus padažas	50S	75g	1,65	7,61	5,26	87,53
Iš viso:			**23,16**	**23,78**	**15,17**	**356,33**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lietiniai su varške	74A	100/50g	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**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200g	7,69	10,94	44,74	286,90
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**9,83**	**21,16**	**53,46**	**427,00**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su (šviežiais ar) raugintais kopūstais (tausojantis)	6A	100/100g	29,40	19,47	6,16	313,49
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			**31,54**	**19,60**	**25,30**	**398,69**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškinys su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	24,36	19,09	7,81	294,83
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:			**29,86**	**26,29**	**23,16**	**434,95**

Pietūs val.*

6 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	100g	20,00	11,91	6,30	210,02
Bulvių košė su morkomis	13Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	23S	100g	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			**21,91**	**23,04**	**23,95**	**379,91**

* 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**	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**9,03**	**6,14**	**41,42**	**242,03**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis,augalinis)	17Sr	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**6,60**	**3,94**	**31,67**	**179,65**

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	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
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:			**25,70**	**19,37**	**24,19**	**364,13**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	112/38g	22,58	15,55	24,70	331,31
Įvairios uogos	16D	50g	0,48	0,24	6,33	23,50
Iš viso:			**23,06**	**15,79**	**31,03**	**354,81**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais ir grikiais (augalinis, tausojantis)	5AA	75/75g	8,87	21,87	61,81	409,49
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			**9,37**	**21,97**	**63,86**	**417,99**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kukuliai (tausojantis)	19A	100g	29,54	9,29	4,23	233,97
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
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
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			**33,03**	**13,07**	**31,09**	**379,29**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	50/15/15g	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100g	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso:			**15,11**	**23,77**	**22,71**	**353,84**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	75g	14,30	12,55	8,81	204,55
Biri sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	75g	1,20	7,41	4,95	84,05
Iš viso:			**17,66**	**22,55**	**27,81**	**377,57**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė **7**

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**	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,88**	**5,95**	**25,62**	**166,83**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150g	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,11**	**3,82**	**22,19**	**134,53**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos troškinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	4A	75/75g	23,60	11,65	14,00	240,29
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75g	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			**27,51**	**18,16**	**29,81**	**375,19**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (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 val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Cukinijų, 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	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**11,13**	**18,57**	**50,73**	**384,70**

Pietūs val.*

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
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Salotos su špinatais, mangais, aliejaus padažu	56S	100g	1,41	9,86	5,30	109,91
Iš viso:			**19,43**	**21,04**	**28,76**	**372,73**

Pietūs 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 perlinių kruopų košė	6Gar	75g	2,49	3,47	18,83	110,76
Žiedinių kopūstu salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	100g	1,83	9,88	5,44	108,61
Iš viso:			**29,74**	**19,46**	**28,33**	**388,34**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	75g	18,33	12,50	0,51	190,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			**22,76**	**20,45**	**23,48**	**361,59**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,47**	**5,90**	**33,11**	**200,53**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių sriuba (tausojantis,augalinis)	13Sr	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,46**	**3,79**	**26,69**	**154,75**

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
Virti lęšiai	1Gar	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, mar.agurkais, svogūnais su aliejaus padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			**23,04**	**18,62**	**28,61**	**359,35**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	120/80g	11,63	10,76	44,73	336,35
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		200g	6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso:			**17,63**	**11,56**	**64,53**	**448,35**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,4	49,9	259,15
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**9,78**	**14,62**	**58,62**	**399,25**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100g	19,35	7,99	5,40	173,69
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			**23,31**	**20,48**	**23,63**	**371,32**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,50	1,26	230,60
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Žali žirneliai	41S	75g	3,68	0,15	11,85	48,00
Iš viso:			**25,27**	**19,25**	**30,89**	**374,98**

Pietūs val.*

6 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**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	75g	5,38	21,29	0,70	215,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			**8,90**	**33,37**	**21,18**	**411,60**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	140/60g	13,60	5,84	47,66	294,94
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**15,30**	**10,84**	**49,76**	**354,94**

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	46A	200g	6,87	16,46	49,22	365,99
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**8,57**	**21,46**	**51,32**	**425,99**

* 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.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,40**	**5,93**	**31,10**	**191,53**
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis,augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,43**	**3,81**	**25,49**	**149,35**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	75/30g	21,12	9,58	5,17	187,48
Virti lęšiai	1Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	110g	1,66	10,89	6,67	121,56
Iš viso:			**29,17**	**20,76**	**25,91**	**387,93**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	120/80g	24,01	13,38	40,64	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**25,71**	**18,38**	**42,74**	**440,25**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	250g	6,84	10,85	30,79	223,44
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**8,98**	**21,07**	**39,51**	**363,54**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti paukštienos gabaliukai su pom.padažu ir svogūnais (tausojantis)	33A	75/20/20g	24,09	6,20	9,46	185,17
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	100g	1,51	9,90	6,06	110,51
Iš viso:			**26,69**	**17,98**	**27,10**	**361,18**

Pietūs val.*

5 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 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis)	5A	75/75g	28,61	13,09	23,06	318,07
Pekiniai kopūstai su agurkais, porais ir aliejaus padažu	54S	75g	1,03	7,36	3,02	78,46
Iš viso:			**29,64**	**20,45**	**26,08**	**396,53**

Pietūs val.*

7 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
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			**21,96**	**14,12**	**35,21**	**350,83**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,44**	**6,03**	**39,80**	**231,81**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis,augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,65**	**3,87**	**30,70**	**173,52**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100g	21,30	14,04	11,62	254,88
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų salotos su obuoliais,morkomis, porais, aliejaus padažu	53S	100g	0,90	9,60	8,38	116,27
Iš viso:			**23,27**	**23,71**	**29,57**	**413,75**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	80/80g	19,02	9,15	38,29	305,97
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**20,72**	**14,15**	**40,39**	**365,97**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	125/125g	11,65	14,55	43,525	339,9
Pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**13,65**	**14,55**	**50,53**	**371,90**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,71	12,34	7,93	243,88
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su aliejaus padažu	53S	80g	0,72	7,68	6,70	93,02
Iš viso:			**24,60**	**21,93**	**22,87**	**391,17**

Pietūs val.*

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	60g	15,38	23,45	2,57	281,91
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:			**17,52**	**25,62**	**13,24**	**349,46**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos jautienos kepsnys su kiaušiniu (tausojantis)	22A	50/40g	17,71	18,92	1,13	243,53
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	40g	0,84	1,52	5,36	37,80
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	40g	1,27	4,85	5,16	64,48
Iš viso:			**20,32**	**25,39**	**13,70**	**354,31**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)	63A	200/40g	19,33	23,95	20,19	360,31
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	37S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	38S	100g	0,30	0,20	2,30	11,00
Iš viso:			**21,35**	**24,47**	**35,36**	**428,41**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **15**

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**	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,56**	**6,15**	**36,11**	**214,27**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,52**	**3,94**	**28,49**	**162,99**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	100g	19,07	16,73	11,75	272,73
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	100g	2,18	0,73	5,84	30,34
Iš viso:			**24,32**	**20,22**	**34,37**	**405,40**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	150g	25,76	16,07	24,85	344,40
Bananų desertas su jogurtu	3D	60/15g	1,17	0,29	14,78	63,75
Iš viso:			**26,93**	**16,36**	**39,63**	**408,15**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Morkų-cukinijų apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	120/80g	3,59	3,39	25,65	133,2
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,08
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			**6,28**	**20,76**	**42,24**	**365,55**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su paukštienos įdaru (tausojantis)	12A	75g	14,43	8,53	5,59	156,08
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzai, porais ir aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			**19,18**	**16,53**	**29,13**	**332,23**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/65g	24,94	14,86	13,53	277,04
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1,01	7,43	4,85	82,88
Iš viso:			**25,95**	**22,29**	**18,38**	**359,92**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	18A	75g	21,64	12,79	8,38	234,11
Sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	75g	0,80	7,16	6,72	86,89
Iš viso:			**24,60**	**22,54**	**29,15**	**409,97**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,59**	**10,16**	**26,33**	**210,15**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150g	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**3,94**	**6,35**	**22,62**	**160,52**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų,obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			**20,57**	**19,23**	**25,13**	**346,40**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	90/60g	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**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	6,81	30,96	33,39	270,59
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100g	1,20	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			**8,01**	**40,54**	**38,45**	**374,86**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su lęšiais (tausojantis)	4A	75/75g	24,53	11,66	13,26	249,14
Špinatų salotos su ridikėliais, salotomis, aliejaus padažu	55S	100g	1,37	9,83	3,61	102,71
Iš viso:			**25,90**	**21,49**	**16,87**	**351,85**

Pietūs 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
Virtos bulvės	1Gar	75g	1,61	0,10	14,36	63,90
Morkų,obuolių, porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			**27,93**	**15,84**	**28,18**	**353,64**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75g	26,88	8,97	20,66	263,74
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso:			**29,01**	**14,21**	**33,50**	**359,07**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos file (tausojantis)	30A	75g	16,87	6,36	6,62	151,39
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Daržovių salotos su dž.spanguolėmis	8S	100g	0,98	9,77	15,60	146,76
Iš viso:			**19,02**	**18,04**	**30,46**	**352,42**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,70**	**5,87**	**33,37**	**200,03**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis,augalinis)	17Sr	150g	1,64	3,14	9,78	68,37
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			**3,12**	**3,46**	**18,31**	**111,41**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	65g	16,97	14,30	1,09	199,86
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais, aliejaus padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			**20,59**	**25,66**	**21,84**	**387,55**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	100/100g	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.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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
Sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis, aliejaus padažu	13S	75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			**17,86**	**21,20**	**33,09**	**387,82**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	140/60g	12,48	6,60	44,75	282,98
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**14,18**	**11,60**	**46,85**	**342,98**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	100/100g	21,36	10,39	44,91	356,92
Jogurtinė grietinė 10%		40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			**22,72**	**14,39**	**46,59**	**404,92**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė **21**

Pirmadienis

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**	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	5,99	5,44	23,98	157,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**8,95**	**6,08**	**41,04**	**244,03**

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)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**6,55**	**3,90**	**31,45**	**180,85**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75g	22,50	11,88	20,66	362,77
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu	2S	75g	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			**23,59**	**15,78**	**24,36**	**411,54**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės,morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	150g	16,77	15,74	36,11	347,92
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			**18,09**	**16,21**	**45,09**	**388,12**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių troškinys su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	100/100	15,65	20,96	42,83	400,22
Iš viso:			**15,65**	**20,96**	**42,83**	**400,22**

Pietūs val.*

4 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
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			**26,57**	**18,58**	**26,82**	**372,09**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	75g	1,58	2,84	10,05	70,87
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			**20,22**	**17,43**	**30,31**	**343,31**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	100/100g	34,88	11,52	10,76	278,21
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			**37,02**	**11,65**	**29,90**	**363,41**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (file) (tausojantis)	29A	75/30g	25,50	6,66	5,17	179,14
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			**27,57**	**18,20**	**23,17**	**354,18**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**6,62**	**10,25**	**34,08**	**248,85**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150/6/6	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			**3,67**	**6,08**	**18,74**	**140,70**

Pietūs val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Jautienos -kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100g	20,33	13,43	11,75	245,73
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	50g	1,06	1,89	6,70	47,25
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzai, porais ir aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			**23,07**	**20,56**	**25,21**	**366,80**

Pietūs 11val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	77A	100/50g	20,56	12,89	35,73	336,54
Jogurtinė grietinė 10%		40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			**21,92**	**16,89**	**37,41**	**384,54**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	110/110g	10,25	12,80	38,30	299,11
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Iš viso:			**11,10**	**16,89**	**41,79**	**355,15**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75g	20,16	13,66	6,41	229,25
Bulvių košė su morkomis	13Ga	50g	1,11	1,92	7,65	51,08
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	75g	2,84	4,01	5,26	65,18
Iš viso:			**24,11**	**19,59**	**19,32**	**345,51**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	1A	75/20g	22,35	16,96	7,57	294,83
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			**25,12**	**24,12**	**22,09**	**420,55**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	75/75g	24,69	10,16	14,05	246,77
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	75g	0,68	7,20	6,29	87,20
Iš viso:			**26,23**	**17,41**	**27,99**	**368,05**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti naturalūs kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	75g	20,76	15,22	2,26	226,54
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	75g	1,91	7,11	6,87	91,64
Iš viso:			**23,53**	**22,38**	**16,78**	**352,26**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	13Ga	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**

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	150/75g	27,64	19,84	32,10	413,77
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**29,64**	**19,84**	**39,10**	**445,77**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė **25**

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**	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir konservuotais grybais (tausojantis, augalinis)	3Sr	250	2,54	5,33	17,60	122,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,50**	**5,97**	**34,66**	**208,43**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir konservuotais grybais (tausojantis, augalinis)	3Sr	150g	1,52	3,20	10,56	73,41
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,48**	**3,84**	**27,62**	**159,49**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kiaulienos troškinys su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikių salotos su obuoliais ,pekininiais kopūstais,paprika ir aliejaus padažu	51S	75g	0,80	7,40	5,30	85,85
Iš viso:			**24,22**	**24,43**	**22,44**	**396,72**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	120g	8,25	8,35	49,85	301,38
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			**9,57**	**8,82**	**58,83**	**341,58**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	250g	5,95	10,95	46,51	239,88
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**8,09**	**21,17**	**55,23**	**379,98**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100g	21,67	14,99	10,93	262,96
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1,76	2,87	12,35	81,40
Salierų salotos, agurkai su nesaldinto jogurto padažu	61S	100g	2,18	0,73	5,84	30,34
Iš viso:			**25,61**	**18,59**	**29,12**	**374,70**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/56,25g	26,95	16,99	13,77	303,61
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu		75g	1,03	6,07	5,66	76,16
Iš viso:			**27,98**	**23,06**	**19,43**	**379,77**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	50/15/15g	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	50g	1,93	2,47	5,14	47,90
Iš viso:			**15,00**	**25,84**	**23,42**	**377,64**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	140g	24,04	15,00	23,19	321,44
Bananų desertas su jogurtu	3D	60/15g	1,17	0,29	14,78	63,75
Iš viso:			**25,21**	**15,29**	**37,97**	**385,19**

Pietūs val.*

8 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 morkomis	13Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Daržovių salotos su kmynais,aliejaus padažu	31S	75g	0,83	7,28	4,12	80,06
Iš viso:			**14,54**	**28,36**	**12,39**	**355,85**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88		12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,84**	**0,64**	**29,15**	**185,01**

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)	9Sr	150g	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,09**	**3,75**	**24,31**	**145,44**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai (tausojantis)	14Ga	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al.aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			**23,62**	**19,47**	**25,67**	**361,08**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Grikių, daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	8,34	4,22	53,26	339,65
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**10,34**	**4,22**	**60,26**	**371,65**

Pietūs val.*

3 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
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**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti lęšiai	14Ga	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	100g	2,86	15,63	8,93	178,27
Iš viso:			**26,35**	**21,14**	**26,80**	**389,17**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	100/40g	25,22	22,21	6,47	321,66
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
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:			**27,78**	**24,72**	**22,22**	**409,50**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			**23,25**	**15,69**	**30,67**	**347,51**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	90/60g	18,00	10,04	30,48	285,19
Ekologiškas jogurtas Dobilas su obuoliais ir grūdais		100g	3,60	3,10	15,00	106,00
Iš viso:			**21,60**	**13,14**	**45,48**	**391,19**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Lęšių -perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	250g.	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**9,77**	**6,21**	**41,07**	**247,80**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lęšių -perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	150g	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,05**	**3,98**	**31,46**	**183,11**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lašišos medalionų apkepas (tausojantis)	40A	75g	16,78	16,75	4,94	232,53
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais, aliejaus padažu	4S	100g	1,46	5,24	8,04	76,57
Iš viso:			**19,60**	**24,34**	**27,46**	**390,98**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	150g	21,40	16,96	22,77	325,55
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			**22,96**	**17,35**	**42,47**	**410,55**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	120/80g	11,14	8,6	42,81	255,56
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			**12,75**	**16,27**	**49,35**	**360,56**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	75/75g	17,42	4,38	8,37	140,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			**24,74**	**13,68**	**46,66**	**389,99**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75g	14,51	5,99	4,05	130,27
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			**17,62**	**19,39**	**32,82**	**367,55**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	140/60g	13,73	5,93	46,11	289,19
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			**14,69**	**17,93**	**47,35**	**406,39**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	45A	112,5/37,5g	16,40	12,56	27,86	285,77
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			**17,36**	**24,56**	**29,10**	**402,97**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis)	59A	75/75g	7,34	29,05	11,41	331,28
Pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**9,34**	**29,05**	**18,41**	**363,28**

* 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**	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,54	5,35	19,37	130,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,50**	**5,99**	**36,43**	**217,03**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150g	1,52	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,48**	**3,85**	**28,68**	**164,65**

Pietūs 11val.*

1 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
Virti lęšiai	14Ga	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažas	31S	100g	1,10	9,71	5,49	106,74
Iš viso:			**24,15**	**18,83**	**28,54**	**366,57**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	100/100	23,78	11,45	47,85	382,46
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20g	1,16	0,47	6,98	29,80
Iš viso:			**24,94**	**11,92**	**54,83**	**412,26**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	100/100g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			**10,92**	**19,30**	**41,35**	**376,92**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			**21,07**	**20,12**	**22,27**	**346,84**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	75g	15,92	6,68	3,05	132,73
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	50g	1,06	1,89	6,70	47,25
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	100g	5,51	9,88	18,30	167,92
Iš viso:			**22,49**	**18,45**	**28,05**	**347,90**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	100/100g	34,88	11,52	10,76	278,21
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			**37,02**	**11,65**	**29,90**	**363,41**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštienos file su padažu (tausojantis)	29A	75/30g	25,50	6,66	5,17	179,14
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			**28,07**	**19,09**	**20,31**	**354,62**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	75g	18,33	12,50	0,51	190,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100g	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			**22,76**	**20,45**	**23,48**	**361,59**

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	150g	22,41	15,32	28,69	342,34
Uogų tyrė	17D	40g	0,40	0,40	7,32	38,16
Iš viso:			**22,81**	**15,72**	**36,01**	**380,50**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Antradienis

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**	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,44**	**6,03**	**39,80**	**231,81**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis,augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,65**	**3,87**	**30,70**	**173,52**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltos jautienos kepsnys (tausojantis)	21A	75g	19,17	13,88	1,27	204,80
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07		42,60
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, aliejaus padažu	45S	100g	1,75	9,87	4,64	106,56
Iš viso:			**21,99**	**23,82**	**5,91**	**353,96**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	90/60g	18,00	10,04	30,48	285,19
Ekologiškas jogurtas" Dobilas" su obuoliais ir grūdais		100g	4,10	2,50	14,80	115,00
Iš viso:			**22,10**	**12,54**	**45,28**	**400,19**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	15AA	250g	6,85	6,75	42,43	235,25
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**8,99**	**16,97**	**51,15**	**375,35**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su švž.troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	75/75g	22,66	14,75	7,53	245,32
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Paprika	40S	40g	0,52	0,20	2,64	11,60
Iš viso:			**25,52**	**18,77**	**26,64**	**365,45**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	100g	14,45	12,27	17,54	232,45
Bulvių- moliūgų košė	12Gar	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			**18,24**	**21,30**	**37,70**	**400,76**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	75g	15,98	10,53	8,71	191,16
Bulvių košė su morkomis	13Gar	50g	1,11	1,92	7,65	51,08
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis,aliejaus padažu	21S	75g	2,39	9,10	9,68	120,90
Iš viso:			**19,48**	**21,55**	**26,04**	**363,14**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,71	12,34	7,93	243,88
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, aliejaus padažu	45S	100g	1,31	7,40	3,48	79,92
Iš viso:			**25,09**	**19,81**	**20,98**	**366,40**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	250g	8,47	7,63	13,94	153,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**11,43**	**8,27**	**31,00**	**239,94**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	24Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**8,04**	**5,22**	**25,42**	**178,40**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	75g	15,80	12,29	8,50	207,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Salierų salotos su agurkais, morkomis, aliejaus padažu	61S	75g	1,01	7,43	4,85	82,88
Iš viso:			**19,26**	**21,93**	**26,77**	**372,46**

Pietūs val.*

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**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Morkų-cukinijų apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	120/80g	3,59	3,39	25,65	133,2
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			**6,28**	**20,76**	**42,24**	**365,47**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	26A	75g	21,92	9,89	5,19	204,16
Biri sorų kruopų košė	4Gar	40g	1,73	2,07	11,24	71,17
Daržovių salotos su feta, aliejaus padažu	32S	75g	3,67	11,88	3,65	133,18
Iš viso:			**27,32**	**23,84**	**20,08**	**408,51**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su lęšiais (tausojantis)	7A	75/65g	25,29	14,79	12,95	280,01
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,85
Iš viso:			**26,35**	**24,33**	**21,91**	**395,86**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75g	20,16	13,66	6,41	229,25
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	75g	0,81	7,28	7,54	95,45
Iš viso:			**22,06**	**22,82**	**25,53**	**390,20**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	250g	1,77	5,45	15,55	111,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,73**	**6,09**	**32,61**	**197,48**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,02**	**3,91**	**26,39**	**152,92**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	100/100g	37,29	11,63	18,67	309,26
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	75g	1,03	7,37	2,56	76,50
Iš viso:			**38,32**	**19,00**	**21,23**	**385,76**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	90/60g	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 val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,4	49,9	259,15
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			**9,25**	**12,07**	**56,44**	**364,15**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kalakutienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	33A	75/20/20g	22,07	7,64	9,46	189,97
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažu	43S	75g	1,67	7,53	6,22	92,07
Iš viso:			**25,10**	**17,52**	**30,16**	**363,92**

Pietūs 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
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	1S	100g	1,60	9,88	6,60	112,06
Iš viso:			**29,91**	**18,61**	**21,83**	**364,20**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	100g	1,37	9,83	3,41	102,31
Iš viso:			**22,82**	**17,87**	**26,81**	**352,43**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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**	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	11Sr	250g	4,08	9,49	16,45	162,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,04**	**10,13**	**33,51**	**248,25**

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	11Sr	150g	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			**3,93**	**6,01**	**18,40**	**140,34**

Pietūs 11val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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 ryžių (nešlifuoti) kruopų košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių salotos su migdolų riešutais, nesaldinto jogurto padažu	12S	100g	3,57	6,02	9,57	101,00
Iš viso:			**18,01**	**16,13**	**37,28**	**357,21**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	100/100g	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.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,50	1,26	230,60
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Ga	100g	3,33	2,06	8,30	86,45
Iš viso:			**24,00**	**20,44**	**21,14**	**382,55**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	50A	105/45g	12,42	8,09	32,80	249,50
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			**13,38**	**20,09**	**34,04**	**366,70**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	53A	112,5/37,5g	12,64	11,24	38,17	301,08
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**14,34**	**16,24**	**40,27**	**361,08**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	127,5/42,5g	11,15	9,71	43,84	305,00
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			**12,51**	**13,71**	**45,52**	**353,00**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	75g	5,38	21,29	0,70	215,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	75g	0,80	7,40	5,30	85,85
Iš viso:			**8,63**	**30,90**	**19,42**	**382,99**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

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

Šiaulių r. Gruzdžių gimnazija, S.Dariaus ir S.Girėno g.31, Gruzdžiai, 81421, Šiaulių r.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė **1**

Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė	112A	150g	6,47	5,17	27,93	184,08
Pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84
Iš viso:			**11,57**	**8,92**	**35,28**	**268,08**

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	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,32**	**5,88**	**34,85**	**206,90**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis,augalinis)	1Sr	150g	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,37**	**3,78**	**27,73**	**158,57**

Pietūs 12 val.*

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	150g	36,75	10,56	13,23	295,58
Virti lęšiai	14Ga	100g	12,78	0,58	28,14	157,77
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, aliejaus padažu	2S	150g	2,18	7,80	7,40	97,53
Iš viso:			**51,71**	**18,94**	**48,77**	**550,88**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	202/68	39,12	30,02	34,61	565,89
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			**40,44**	**30,49**	**43,59**	**606,09**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	350g	9,08	41,28	44,52	481,43
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso:			**10,69**	**48,95**	**51,06**	**586,43**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	120/120	36,00	19,01	33,05	435,31
Salierų salotos su agurkais, morkomis, porais su aliejaus padažu	61S	120g	1,61	11,89	7,76	132,61
Iš viso:			**37,61**	**30,90**	**40,81**	**567,92**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	14,27	342,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			**44,13**	**27,38**	**49,57**	**606,94**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	150/150g	43,56	23,13	16,14	433,98
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Iš viso:			**48,16**	**27,26**	**41,30**	**587,47**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė **3**

Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 7%		150g	18,00	10,50	4,05	181,50
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Traputis		10g	0,84	0,24	8,20	36,89
Iš viso:			**18,84**	**10,74**	**12,25**	**218,39**

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	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis,augalinis)	12Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,77**	**5,98**	**36,27**	**216,83**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis,augalinis)	12Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,64**	**3,84**	**28,58**	**164,53**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110g	27,12	19,02	2,23	286,04
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, aliejaus padažas	50S	120g	2,64	12,17	8,41	140,05
Iš viso:			**32,10**	**35,01**	**27,11**	**534,62**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	150/75g	27,22	18,21	55,08	489,57
Uogų tyrė	17D	100g	1,00	1,00	18,30	95,10
Iš viso:			**28,22**	**19,21**	**73,38**	**584,67**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	350g	13,44	19,15	78,30	502,08
Daržovių padažas	15P	80g	1,70	8,16	6,96	112,08
Iš viso:			**15,14**	**27,31**	**85,26**	**593,30**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su (šviežiais ar) raugintais kopūstais (tausojantis)	6A	150/150g	45,33	29,50	15,05	490,62
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			**47,47**	**29,63**	**34,19**	**575,82**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškinys su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	32,48	25,46	10,41	393,11
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis ir nesaldintu jogurto padažu	13S	100g	4,33	5,29	7,11	85,85
Iš viso:			**39,15**	**34,57**	**33,99**	**587,49**

Pietūs val.*

6 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	150g	30,00	17,86	9,45	315,03
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Burokėlių salotos su obuoliais,aliejaus padažu	23S	150g	1,53	14,39	17,30	193,55
Iš viso:			**33,20**	**35,13**	**38,22**	**585,19**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė **5**

Trečiadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	200g	6,70	1,27	50,73	226,99
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,70**	**1,27**	**50,73**	**226,99**

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 (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**9,03**	**6,14**	**41,42**	**242,03**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**6,60**	**3,94**	**31,67**	**179,65**

Pietūs 12 val.*

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	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,14	5,52	33,56	204,66
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	100g	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			**37,75**	**28,53**	**50,05**	**590,35**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	250g	37,63	25,90	41,15	552,18
Įvairios uogos	16D	100g	0,95	0,48	12,65	47,00
Iš viso:			**38,58**	**26,38**	**53,80**	**599,18**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais ir grikiais (augalinis, tausojantis)	5AA	140/140g	12,40	30,63	86,52	573,30
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			**12,40**	**30,63**	**86,52**	**573,30**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kukuliai (tausojantis)	19A	150g	44,31	13,94	6,34	350,96
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	75g	0,75	0,15	3,08	12,75
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			**48,73**	**18,94**	**41,47**	**541,47**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	100/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100g	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso:			**27,09**	**45,26**	**29,42**	**618,08**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	100g	19,07	16,73	11,75	272,73
Biri sorų kruopų košė	4Gar	75g	3,17	3,89	21,00	124,75
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	150g	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso:			**24,64**	**35,44**	**42,65**	**565,57**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė **7**

Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	2vnt/40g	4,73	9,01	3,64	114,18
Ekologiškas jogurtas "Dobilas" su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Iš viso:			**9,23**	**13,01**	**19,01**	**230,43**

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	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,88**	**5,95**	**25,62**	**166,83**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150g	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,11**	**3,82**	**22,19**	**134,53**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	4A	125/125g	39,33	**19,40**	**23,35**	400,48
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			**44,26**	**29,81**	**43,81**	**587,11**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	250g	39,18	26,78	41,41	574,00
Įvairios uogos	16D	100g	0,95	0,48	12,65	47,00
Iš viso:			**40,13**	**27,26**	**54,06**	**621,00**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų, moliūgų, morkų, žirnelių troškinys (augalinis, tausojantis)	2AA	420g	11,89	11,55	55,94	330,54
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,12
Iš viso:			**14,95**	**23,91**	**68,45**	**507,16**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	120g	26,65	14,12	14,38	289,51
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Salotos su špinatais, mangais, aliejaus padažu	56S	150g	2,12	14,79	7,95	164,87
Iš viso:			**31,49**	**33,61**	**51,28**	**618,14**

Pietūs 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	170g	43,21	10,39	6,90	287,25
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100g	3,32	4,62	25,11	147,68
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	170g	3,11	16,80	9,25	184,64
Iš viso:			**49,64**	**31,80**	**41,26**	**619,57**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36,66	25,00	1,02	380,58
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70g	4,29	3,86	23,49	143,26
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			**42,99**	**36,64**	**33,79**	**627,30**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

1 savaitė **9**

Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	100/31,3g	11,10	13,13	9,92	196,94
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	6,53	43,04
Iš viso:			**13,58**	**13,65**	**20,55**	**256,98**

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	
Daržovių sriuba (tausojantis,augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,47**	**5,90**	**33,11**	**200,53**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis,augalinis)	13Sr	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,46**	**3,79**	**26,69**	**154,75**

Pietūs 12 val.*

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	150g	30,80	17,82	16,40	348,09
Virti lęšiai	14Ga	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, mar.agurkais, svogūnais su aliejaus padažu	20S	150g	3,80	14,22	13,76	183,29
Iš viso:			**40,99**	**32,33**	**44,23**	**610,27**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	180/120g	48,30	31,98	62,94	459,15
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		200g	6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso:			**54,30**	**32,78**	**82,74**	**571,15**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	400g	16,68	8,72	99,80	518,28
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			**17,94**	**14,84**	**105,02**	**602,34**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	150g	29,02	11,98	8,10	260,54
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	100g	5,79	5,24	22,33	166,33
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1,61	17,21	10,59	171,69
Iš viso:			**36,42**	**34,43**	**41,02**	**598,56**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša (tausojantis)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Žali žirneliai	41S	75g	3,68	0,15	11,85	48,00
Iš viso:			**33,16**	**27,10**	**45,78**	**533,73**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso:			**35,73**	**17,48**	**68,22**	**556,93**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	130g	9,33	36,91	1,22	373,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			**13,47**	**49,54**	**25,06**	**589,94**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	210/90g	20,40	8,76	71,49	442,41
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**22,10**	**13,76**	**73,59**	**502,41**

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	46A	300g	10,29	24,69	73,83	548,97
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**11,99**	**29,69**	**75,93**	**608,97**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **11**

Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	70g	6,95	9,11	4,18	126,29
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			**13,17**	**12,88**	**21,46**	**246,43**

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	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,40**	**5,93**	**31,10**	**191,53**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,43**	**3,81**	**25,49**	**149,35**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	150/60g	42,24	19,16	10,34	374,96
Virti lęšiai	14Gar	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	150g	2,26	14,85	9,09	165,77
Iš viso:			**49,61**	**34,24**	**30,68**	**603,84**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	168/112g	33,60	18,73	56,90	532,36
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**35,30**	**23,73**	**59,00**	**592,36**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	400g	10,93	17,36	49,28	357,49
Daržovių padažas (augalinis)	15P	130g	2,73	13,26	11,31	182,13
Iš viso:			**13,66**	**30,62**	**60,59**	**539,62**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti paukštienos gabaliukai su pom.padažu ir svogūnais (tausojantis)	33A	150/40/40g	48,18	12,40	18,92	370,34
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	130g	1,96	12,87	7,88	143,66
Iš viso:			**51,50**	**27,62**	**41,28**	**595,88**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	42,44	17,82	8,12	353,94
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100g	3,32	4,62	25,11	147,68
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1,73	5,14	11,69	89,83
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			**48,49**	**27,78**	**49,02**	**608,45**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis)	5A	100/100g	38,15	17,45	30,75	424,10
Pekiniai kopūstai su agurkais, porais ir al.aliejaus padažu	54S	150g	2,06	14,72	6,03	156,77
Iš viso:			**40,21**	**32,17**	**36,78**	**580,87**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**36,03**	**21,85**	**57,98**	**564,73**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **13**

Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis)	105A	150g	7,40	0,84	50,41	245,66
Uogų tyrė	16D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,40**	**0,84**	**59,56**	**293,36**

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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis,augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,44**	**6,03**	**39,80**	**231,81**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis,augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,65**	**3,87**	**30,70**	**173,52**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	150g	31,96	21,06	17,42	382,32
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	140g	1,26	13,44	11,73	162,78
Iš viso:			**35,36**	**34,63**	**48,29**	**630,30**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	140/140g	33,29	16,01	67,00	535,44
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**34,99**	**21,01**	**69,10**	**595,44**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200/200g	18,64	23,28	69,84	543,84
Pomidorai savo sultyse	21P	150g	3,00	0,00	10,75	48,00
Iš viso:			**21,64**	**23,28**	**80,59**	**591,84**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	30,27	16,45	10,57	325,17
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	150g	1,35	14,40	12,57	174,41
Iš viso:			**33,96**	**34,67**	**39,61**	**608,11**

Pietūs val.*

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	100g	25,63	39,08	4,29	469,85
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Daržovių salotos su kmynais, nesald.jogurto padažu	31S	150g	2,93	0,80	7,29	39,24
Iš viso:			**30,90**	**43,70**	**28,05**	**617,62**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos jautienos kepsnys su kiaušiniu (tausojantis)	22A	100/40g	30,49	28,17	1,98	380,07
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	50g	1,06	1,89	6,70	47,25
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	100g	3,18	12,13	12,90	161,20
Iš viso:			**34,73**	**42,19**	**21,58**	**588,52**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)	63A	300/60g	28,98	35,91	30,27	540,48
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	40S	50g	0,69	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	38S	100g	0,30	0,20	2,30	11,00
Iš viso:			**31,04**	**36,43**	**45,44**	**608,58**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **15**

Trečiadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	120/60/ 20g	15,71	10,64	17,28	230,55
Melisų arbata su citrina	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			**15,75**	**10,66**	**17,76**	**232,18**

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 (tausojantis,augalinis)	24Sr	250g	2,60	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,56**	**6,15**	**36,11**	**214,27**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis,augalinis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,52**	**3,94**	**28,49**	**162,99**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	150g	28,61	25,10	17,63	409,10
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	150g	3,27	1,10	8,76	45,51
Iš viso:			**34,95**	**28,95**	**43,17**	**556,94**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	220g	37,77	23,56	36,54	505,12
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			**39,33**	**23,95**	**56,24**	**590,12**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinijų apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	350g	6,3	13,4	44,91	233,1
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,08
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	200g	2,16	19,40	20,10	254,54
Iš viso:			**10,07**	**40,47**	**71,55**	**592,72**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su paukštienos įdaru (tausojantis)	12A	130g	30,25	20,98	12,71	359,37
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzai, porais ir aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,74
Iš viso:			**35,84**	**31,60**	**39,63**	**572,44**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	135/117g	41,91	24,97	22,73	465,42
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	100g	1,34	9,91	6,47	110,51
Iš viso:			**43,25**	**34,88**	**29,20**	**575,93**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	18A	100g	28,86	17,05	11,17	312,15
Sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,78
Iš viso:			**32,61**	**33,95**	**38,66**	**574,90**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **17**

Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas "Dobilas" su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis		20g	1,68	0,48	16,40	73,80
Iš viso:			**6,18**	**4,48**	**31,77**	**190,05**

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	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,59**	**10,16**	**26,33**	**210,15**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150g	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**3,94**	**6,35**	**22,62**	**160,52**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,00	15,39	14,26	342,72
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių, porų salotos su al.aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			**39,52**	**31,75**	**37,14**	**578,15**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	132/88g	27,39	26,47	32,71	476,10
Uogų tyrė	17D	100g	1,00	1,00	18,30	95,40
Iš viso:			**28,39**	**27,47**	**51,01**	**571,50**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	11AA	300g	6,81	30,96	33,39	412,66
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100g	1,20	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			**8,01**	**40,54**	**38,45**	**516,93**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su lęšiais (tausojantis)	7A	100/100g	36,52	15,75	26,50	380,18
Špinatų salotos su ridikėliais, salotomis, aliejaus padažu	55S	150g	2,06	14,74	5,42	154,06
Iš viso:			**38,58**	**30,49**	**31,92**	**534,24**

Pietūs 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	200g	50,84	12,22	8,12	337,94
Virtos bulvės	1Gar	75g	1,61	0,10	14,36	63,90
Morkų, obuolių, porų salotos su al.aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			**53,80**	**26,76**	**37,12**	**583,00**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	150/150g	53,76	17,94	41,32	527,48
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso:			**55,89**	**23,18**	**54,16**	**622,81**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos file (tausojantis)	30A	150g	33,74	12,72	13,23	302,78
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Daržovių salotos su dž.spanguolėmis	8S	100g	0,98	9,77	15,60	146,76
Iš viso:			**35,89**	**24,40**	**37,07**	**503,81**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

2 savaitė **19**

Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	130g	7,57	6,99	29,08	218,62
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso:			**8,35**	**7,09**	**33,82**	**240,62**

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 (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis,augalinis)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,70**	**5,87**	**33,37**	**200,03**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis,augalinis)	17Sr	150g	1,64	3,14	9,78	68,37
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,60**	**3,78**	**26,84**	**154,45**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais, aliejaus padažu	20S	150g	3,80	14,22	13,76	183,29
Iš viso:			**31,27**	**38,57**	**29,92**	**572,64**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150/150g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			**24,14**	**24,17**	**80,18**	**565,98**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100g	17,43	10,35	17,65	232,44
Sorų kruopų košė	4Gar	100g	4,33	5,19	28,09	177,93
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis, al.aliejaus padažu	13S	100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			**25,25**	**30,01**	**53,48**	**576,39**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	210/90g	18,72	9,90	67,11	424,47
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Iš viso:			**19,92**	**24,90**	**68,66**	**570,97**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	150/150g	32,04	15,60	67,35	535,38
Jogurtinė grietinė 10%		50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**33,74**	**20,60**	**69,45**	**595,38**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė **21**

Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	110g	14,92	16,86	6,06	235,34
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**18,38**	**17,60**	**25,17**	**329,92**

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 (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	5,99	5,44	23,98	157,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**8,95**	**6,08**	**41,04**	**244,03**

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)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**6,55**	**3,90**	**31,45**	**180,85**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	120/120g	36,00	19,01	33,05	435,31
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu	2S	150g	2,18	7,80	7,40	97,53
Iš viso:			**38,18**	**26,81**	**40,44**	**532,84**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės,morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	230g	25,71	23,92	55,36	533,49
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			**27,03**	**24,39**	**64,34**	**573,69**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	145/145	22,68	30,39	62,12	580,32
Iš viso:			**22,68**	**30,39**	**62,12**	**580,32**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	150g	36,75	10,56	13,23	295,58
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			**40,44**	**28,83**	**44,34**	**585,27**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	21,23	12,55	9,51	235,04
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4,17	21,83	20,94	273,80
Iš viso:			**27,51**	**38,17**	**43,85**	**603,33**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	175/175g	61,04	20,16	18,83	486,85
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			**63,18**	**20,29**	**37,97**	**572,05**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (file) (tausojantis)	29A	150/60g	51,00	13,32	10,32	358,26
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			**53,52**	**29,68**	**33,20**	**593,69**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė **23**

Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūris su medumi	7D	60/30g	12,15	7,80	26,67	225,00
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			**12,20**	**7,83**	**27,31**	**227,17**

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	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**6,62**	**10,25**	**34,08**	**248,85**

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)	10Sr	150/6/6	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			**3,67**	**6,08**	**18,74**	**140,70**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos -kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	150g	30,50	20,15	17,63	368,60
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	200g	3,36	10,48	13,52	147,64
Iš viso:			**35,97**	**34,42**	**44,55**	**610,73**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	77A	150/75g	30,84	19,34	53,60	504,81
Jogurtinė grietinė 10%		50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**32,54**	**24,34**	**55,70**	**564,81**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200/200g	18,62	23,26	69,62	543,84
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Iš viso:			**19,47**	**27,35**	**73,11**	**599,88**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	130g	34,94	23,67	11,12	397,37
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	130g	4,93	6,94	9,11	111,80
Iš viso:			**42,09**	**34,45**	**35,53**	**611,32**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	32,48	25,46	10,41	393,11
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	130g	3,29	12,32	11,92	158,85
Iš viso:			**36,84**	**37,85**	**31,90**	**594,56**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	130/130g	42,82	17,60	24,36	427,73
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, al.aliejaus padažu.	53S	130g	1,17	12,48	10,89	151,15
Iš viso:			**45,06**	**30,15**	**44,82**	**621,48**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti naturalūs kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	150g	41,52	30,44	4,53	453,08
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais ir aliejaus padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			**45,12**	**39,99**	**23,27**	**617,87**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	150g	27,50	20,55	28,02	402,51
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, nesaldinto jogurto padažu	53S	150g	2,61	0,63	11,63	54,15
Iš viso:			**32,33**	**25,02**	**54,95**	**558,81**

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	220/110g	42,99	29,11	47,84	606,85
Pomidorai savo sultyse		100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**44,99**	**29,11**	**54,84**	**638,85**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150g	5,88	5,63	25,16	172,20
Įvairios uogos	16D	50g	0,48	0,24	6,33	23,50
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,36**	**5,87**	**31,49**	**195,70**

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	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir konservuotais grybais (tausojantis, augalinis)	3Sr	250	2,54	5,33	17,60	122,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,50**	**5,97**	**34,66**	**208,43**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir konservuotais grybais (tausojantis, augalinis)	3Sr	150g	1,52	3,20	10,56	73,41
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,48**	**3,84**	**27,62**	**159,49**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Ridikių salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51Sa	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			**33,02**	**32,61**	**36,29**	**557,35**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	220g	15,11	15,31	91,39	552,53
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			**16,43**	**15,78**	**100,37**	**592,73**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	400g	9,52	17,52	74,42	383,80
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,72
Iš viso:			**12,09**	**29,78**	**84,88**	**552,52**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100g	21,67	14,99	10,93	262,96
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Salierų salotos, agurkai su aliejaus padažu	61S	150g	2,01	14,87	9,71	165,77
Iš viso:			**26,02**	**33,68**	**37,11**	**537,26**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	7A	100/75g	35,93	22,66	18,36	404,81
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu	19S	170g	2,33	13,75	12,84	172,62
Iš viso:			**38,26**	**36,41**	**31,20**	**577,43**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	75/20/20	17,84	32,05	9,17	390,99
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	75g	2,90	3,71	7,71	71,85
Iš viso:			**22,10**	**38,11**	**31,36**	**544,72**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	230g	39,49	24,63	38,11	528,08
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			**41,05**	**25,02**	**57,81**	**613,08**

Pietūs val.*

8 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	100g	25,63	39,08	4,29	469,85
Bulvių košė su morkomis	13Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Daržovių salotos su kmynais,aliejaus padažu	31S	100g	1,10	9,71	5,49	106,74
Iš viso:			**27,62**	**50,33**	**15,90**	**617,45**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

3 savaitė **27**

Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su varškės ir avokado užtepėle	8Š	10/20g	1,48	7,96	10,41	111,18
Uogų kokteilis su jogurtu	14G	200g	3,70	1,90	19,40	102,00
Iš viso:			**5,18**	**9,86**	**29,81**	**213,18**

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)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,84**	**5,83**	**29,15**	**185,01**

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)	9Sr	150g	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,09**	**3,75**	**24,31**	**145,44**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	150g	31,85	18,83	14,27	352,56
Virti lęšiai (tausojantis)	14Ga	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al.aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			**38,27**	**28,82**	**29,99**	**521,58**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	400g	16,68	8,72	99,80	518,28
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**18,68**	**8,72**	**106,80**	**550,28**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	100g	22,21	11,77	11,98	241,26
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			**27,88**	**24,83**	**66,69**	**582,86**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	100/100g	31,45	15,52	18,67	320,38
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	150g	4,29	23,45	13,40	267,41
Iš viso:			**35,74**	**38,97**	**32,07**	**587,79**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	150/60g	37,83	33,31	9,70	482,49
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			**40,89**	**35,92**	**27,50**	**578,83**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	9,51	342,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso:			**41,76**	**23,39**	**33,05**	**518,87**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	150/100g	30,00	16,73	50,80	475,33
Ekologiškas jogurtas Dobilas su obuoliais ir grūdais		100g	3,60	3,10	15,00	106,00
Iš viso:			**33,60**	**19,83**	**65,80**	**581,33**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150g	5,88	5,90	24,00	175,50
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			**9,28**	**8,40**	**28,90**	**231,50**

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	
Lęšių -perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	250g	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**9,77**	**6,21**	**41,07**	**247,80**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių -perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	150g	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,05**	**3,98**	**31,46**	**183,11**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medalionų apkepas (tausojantis)	40A	100g	22,37	22,33	6,59	310,04
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais, aliejaus padažu	4S	100g	1,46	5,24	8,04	76,57
Iš viso:			**26,55**	**32,27**	**43,58**	**550,37**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	220g	31,39	24,86	33,40	477,47
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			**32,95**	**25,25**	**53,10**	**562,47**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	180/120g	16,71	12,9	64,23	383,34
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**18,85**	**23,12**	**72,95**	**523,44**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	100/100g	23,23	5,84	11,16	187,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su ž.žirneliais, svogūnais	18S	150g	4,08	7,76	19,70	144,24
Iš viso:			**33,44**	**19,11**	**64,41**	**536,01**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	150g	29,25	11,85	8,10	260,54
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1,61	14,81	10,59	171,69
Iš viso:			**32,90**	**30,19**	**40,40**	**555,05**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	210/90g	20,61	8,91	69,15	433,80
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			**21,57**	**20,91**	**70,39**	**551,00**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	45A	187,5/62,5g	27,33	20,93	46,43	476,28
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			**28,29**	**32,93**	**47,67**	**593,48**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis)	59A	125/125g	12,23	48,40	19,03	552,13
Pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso:			**14,23**	**48,40**	**26,03**	**584,13**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė **31**

Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	130g	7,57	6,99	29,08	218,62
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso:			**8,35**	**7,09**	**33,82**	**240,62**

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	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,54	5,35	19,37	130,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,50**	**5,99**	**36,43**	**217,03**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150g	1,52	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,48**	**3,85**	**28,68**	**164,65**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	120g	26,65	14,12	14,38	361,89
Virti lęšiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažas	31S	120g	1,32	11,65	6,59	128,09
Iš viso:			**34,36**	**26,06**	**35,03**	**568,87**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	150/150g	35,67	17,16	71,79	573,69
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20g	1,16	0,47	6,98	29,80
Iš viso:			**36,83**	**17,63**	**78,77**	**603,49**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150/150g	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,72
Iš viso:			**16,55**	**29,72**	**62,69**	**576,60**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	9,51	342,72
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	150g	1,35	14,33	5,49	148,31
Iš viso:			**40,02**	**32,60**	**26,48**	**567,64**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	25,46	10,69	4,87	212,36
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	150g	8,27	14,82	27,45	251,88
Iš viso:			**35,84**	**29,30**	**45,72**	**558,73**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	170/170g	59,30	19,58	18,29	472,94
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso:			**61,44**	**19,71**	**37,43**	**558,14**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštienos file su padažu (tausojantis)	29A	150/60g	51,00	13,32	10,32	358,28
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			**53,57**	**25,75**	**25,46**	**533,76**

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36,66	24,99	1,04	380,58
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1,76	2,87	12,35	81,40
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			**40,46**	**35,64**	**22,67**	**565,43**

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	200g	29,88	20,43	38,25	456,45
Uogų tyrė	17D	100g	1,00	1,00	18,30	95,40
Iš viso:			**30,88**	**21,43**	**56,55**	**551,85**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis) su	98A	150g	4,92	5,60	29,05	181,11
Cinamonu		10g	0,39	0,32	7,99	26,10
Uogų tyrė	17D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,92**	**5,60**	**46,19**	**254,91**

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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,44**	**6,03**	**39,80**	**231,81**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,65**	**3,87**	**30,70**	**173,52**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos jautienos kepsnys (tausojantis)	21A	150g	38,36	27,75	2,55	409,61
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, porais, aliejaus padažu	45S	150g	2,62	14,81	6,96	159,84
Iš viso:			**41,84**	**42,61**	**17,16**	**603,53**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%),(tausojantis)	89A	150/100g	30,00	16,73	50,80	475,33
Ekologiškas jogurtas" Dobilas" su obuoliais ir grūdais		100g	4,10	2,50	14,80	115,00
Iš viso:			**34,10**	**19,23**	**65,60**	**590,33**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	15AA	350g	9,56	9,45	59,4	329,35
Daržovių padažas	15P	150g	3,21	15,33	13,08	210,15
Iš viso:			**12,77**	**24,78**	**72,48**	**539,50**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos(sprandinė) troškinys su švž.troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	100/100g	24,89	47,20	10,03	552,05
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Iš viso:			**26,40**	**47,50**	**20,98**	**600,63**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	150g	21,68	18,41	26,31	348,68
Bulvių- moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			**26,31**	**30,06**	**49,85**	**553,90**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	120g	25,56	16,85	13,94	305,86
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	120g	3,82	14,56	15,48	193,44
Iš viso:			**31,60**	**35,24**	**44,72**	**601,45**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	125/75g	37,84	20,56	13,21	406,46
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, aliejaus padažu	45S	150g	1,97	11,10	5,22	119,88
Iš viso:			**40,87**	**31,73**	**28,00**	**568,94**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė **35**

Trečiadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	70g	6,95	9,11	4,18	126,29
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			**13,17**	**12,88**	**21,46**	**246,43**

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	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	250g	8,47	7,63	13,94	153,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**11,43**	**8,27**	**31,00**	**239,94**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	24Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**8,04**	**5,22**	**25,42**	**178,40**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	120g	26,00	17,99	13,12	315,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al.aliejaus padažu	61S	150g	2,01	14,87	9,71	165,77
Iš viso:			**31,08**	**35,61**	**39,60**	**583,65**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso:			**35,73**	**17,48**	**68,22**	**556,93**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinijų apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	180/120g	5,4	5,07	38,49	199,8
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	150g	1,62	14,55	15,08	190,91
Iš viso:			**9,16**	**29,84**	**62,29**	**530,81**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	26A	100g	29,23	13,18	6,92	272,21
Sorų kruopų košė	4Gar	75g	3,25	3,89	21,07	133,44
Daržovių salotos su feta, aliejaus padažu	32S	100g	4,89	15,84	4,86	177,57
Iš viso:			**37,37**	**32,91**	**32,85**	**583,22**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su lęšiais (tausojantis)	7A	100/75g	33,72	19,73	17,27	373,35
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,77
Iš viso:			**35,31**	**34,04**	**30,71**	**547,12**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100g	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			**30,00**	**31,44**	**40,31**	**555,76**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

4 savaitė **37**

Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas "Dobilas" su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis		20g	1,68	0,48	16,40	73,80
Iš viso:			**6,18**	**4,48**	**31,77**	**190,05**

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	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	250g	1,77	5,45	15,55	111,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,73**	**6,09**	**32,61**	**197,48**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**4,02**	**3,91**	**26,39**	**152,92**
Pietūs 12 val.*						
1 Pietų patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Paukštienos troškinys su ž.žirneliais (tausojantis)	4A	125/125g	46,63	14,53	23,35	386,58
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	150g	2,06	14,75	5,12	153,47
Iš viso:			**48,68**	**29,27**	**28,47**	**540,04**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	150/100g	35,68	28,25	37,95	542,58
Trintos braškės	15D	100g	0,90	0,40	9,70	41,00
Iš viso:			**36,58**	**28,65**	**47,65**	**583,58**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	300g	12,51	6,54	74,85	388,71
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			**14,65**	**16,76**	**83,57**	**528,81**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kalakutienos gabaliukai su pom.padažu, svogūnais (tausojantis)	33A	100/30/30g	32,29	8,52	13,79	254,05
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažu	43S	150g	3,33	15,06	12,44	184,14
Iš viso:			**37,66**	**27,11**	**47,94**	**561,01**

Pietūs 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	150g	38,13	9,17	6,09	253,46
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	100g	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	150g	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso:			**46,32**	**29,23**	**38,32**	**587,88**

Pietūs val.*

6 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
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	150g	2,06	14,75	5,12	153,47
Iš viso:			**32,69**	**27,29**	**47,49**	**555,17**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	120/60/ 20g	15,71	10,64	17,28	230,55
Melisų arbata su citrina	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			**15,75**	**10,66**	**17,76**	**232,18**

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	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis, augalinis)	11Sr	250/10/10g	4,08	9,49	16,45	162,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**7,04**	**10,13**	**33,51**	**248,25**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis, augalinis)	11Sr	150/10/10g	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			**5,41**	**6,33**	**26,93**	**183,38**

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100g	17,43	10,35	17,65	232,44
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių salotos su migdolų riešutais, aliejaus padažu	12S	130g	3,55	19,76	13,26	235,52
Iš viso:			**22,34**	**32,46**	**45,39**	**549,84**

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150/150g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			**24,14**	**24,17**	**80,18**	**565,98**

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	120g	31,33	26,40	2,02	368,96
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Ga	120g	4,00	2,47	9,96	103,74
Iš viso:			**36,69**	**31,22**	**26,46**	**554,58**

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	50A	175/75g	20,70	13,50	54,65	415,83
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Iš viso:			**21,90**	**28,50**	**56,20**	**562,33**

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	53A	187,5/62,5g	21,05	18,73	63,60	501,80
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**22,75**	**23,73**	**65,70**	**561,80**

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	187,5/62,5g	16,40	14,28	64,48	448,53
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso:			**18,10**	**19,28**	**66,58**	**508,53**

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	130g	9,33	36,91	1,18	373,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	120g	1,28	11,84	8,40	137,35
Iš viso:			**13,06**	**50,96**	**23,00**	**592,36**

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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