

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-16 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis (2025-05-26)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (SA)*	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.19
Bemielė duona su grūdais (G)*		37.00	2.78	2.33	16.28	97	0.14
Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (P)*	10-5/ 100T	160.00	35.35	11.73	5.15	268	0.90
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.31
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.23
Migdolų riešutai 150 g. (R)*		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Iš viso:			84.05	119.08	85.54	1750	
Iš viso (dienos davinio):			84.05	119.08	85.54	1750	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai, SA - Salierai ir jų produktai

1 Savaitė, Antradienis (2025-05-27)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94	0.11
Bemielė duona su grūdais (G)*		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (G, K, P)*	7-3/61TV 1N	360.00	42.38	61.35	72.18	1010	1.44
Vaisiai		170.00	1.7	0.43	23.38	104	0.26
Graikiniai riešutai 150 g. (R)*		150.00	22.8	97.8	20.55	1054	1.18
Iš viso:			71.66	164.42	143.58	2341	
Iš viso (dienos davinio):			71.66	164.42	143.58	2341	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

1 Savaitė, Trečiadienis (2025-05-28)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.9	8.13	64	0.09
Bemielė duona su grūdais (G)*		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Paukštiesos kukuliai (G, K)*	Nr. 35	150.00	38.4	32.8	4.56	467	1.25
Sviesto-grietinės padažas (P)*	Nr.5	40.00	0.68	20.93	0.95	195	0.23
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.23
Paprika	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.58
Vaisiai		220.00	2.2	0.55	30.25	135	0.33
Iš viso:			49.73	70.35	88.42	1186	
Iš viso (dienos davinio):			49.73	70.35	88.42	1186	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-05-29)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška grikių kruopų sriuba (P)*	Nr.B26	150.00	4.14	4.73	12.55	109	0.13
Kiaulienos sprandinės troškinys su ryžiais	Nr. M-3	300.00	36.47	67.67	30.24	876	1.85
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.33
Vaisiai		205.00	2.05	0.51	28.19	126	0.31
Sūrio lazdelės (P)*		40.00	10.8	8.4	0.64	121	0.48
Iš viso:			54.48	81.31	78.76	1265	
Iš viso (dienos davinio):			54.48	81.31	78.76	1265	

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Penktadienis (2025-05-30)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (G, P) [*]	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.6	82	0.15
Bemielė duona su grūdais (G) [*]		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (G, K, P, Ž) [*]	9-8/167T 1N	200.00	30.98	25.48	15.78	416	1.47
Bulvių košė (P) [*]	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.17
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.14
Vaisiai		130.00	1.3	0.33	17.88	80	0.20
Varškės sūrelis "Magija" (P) [*]		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			54.64	48.67	105.57	1079	
Iš viso (dienos davinio):			54.64	48.67	105.57	1079	

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Pirmadienis (2025-06-02)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (G)*	Nr. B16	150.00	3.51	3.16	14.55	101	0.06
Bemielė duona su grūdais (G)*		10.00	0.75	0.63	4.4	26	0.04
Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P)*	Nr. 83	360.00	53.16	93.66	49.82	1255	1.67
Migdolų riešutai (R)*		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Iš viso:			93.42	176.95	77.32	2276	
Iš viso (dienos davinio):			93.42	176.95	77.32	2276	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

2 Savaitė, Antradienis (2025-06-03)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška makaronų sriuba (P)*	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105	0.14
Kiaulienos kukuliai su rausvuojų padažu (G, K, P)*	11-7/139T 1N	200.00	20.3	10.42	17.76	246	0.84
Veganiška perlinių kruopų košė (G)*	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	150.00	2.7	0.75	5.4	39	0.40
Varškės sūrelis "Magija" (P)*		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Vaisiai		105.00	1.05	0.26	14.44	64	0.16
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Iš viso:			44.52	27.24	93.95	799	
Iš viso (dienos davinio):			44.52	27.24	93.95	799	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Trečiadienis (2025-06-04)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (G) [*]	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.08	1.57	10.88	66	0.20
Bemielė duona su grūdais (G) [*]		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Troškinta kiaulienos kumpinė su padažu (P) [*]	Nr.B1	130.00	23.85	17.6	7.05	282	0.82
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.5	21.59	147	0.18
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	120.00	1.61	10.74	7.42	133	0.27
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	1.22	0.24	5.02	27	0.16
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168	0.41
Sūrio lazdelės (P) [*]		20.00	5.4	4.2	0.32	61	0.24
Varškės sūrelis "Magija" (P) [*]		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			54.68	49.63	116.99	1133	
Iš viso (dienos davinio):			54.68	49.63	116.99	1133	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-06-05)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	1.54	5.69	11.29	103	0.14
Bemielė duona su grūdais (G)*		31.00	2.33	1.95	13.64	81	0.12
Virti varškėčiai su grietine (G, K, P)*	Nr. 82	480.00	63.56	53.08	95.54	1114	1.66
Graikiniai riešutai 150 g. (R)*		150.00	22.8	97.8	20.55	1054	1.18
Iš viso:			90.23	158.52	141.02	2352	
Iš viso (dienos davinio):			90.23	158.52	141.02	2352	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

2 Savaitė, Penktadienis (2025-06-06)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVvg 1N	150.00	1.7	3.98	8.82	78	0.17
Bemielė duona su grūdais (G)*		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Varškės apkepas su avietėmis ir mangais (G, K, P)*	Nr. 7-8/177VT 10N	240.00	22.67	43.68	23.86	579	1.26
Migdolų riešutai 150 g. (R)*		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Vaisiai		150.00	1.5	0.38	20.63	92	0.23
Iš viso:			64.12	129.43	75.06	1722	
Iš viso (dienos davinio):			64.12	129.43	75.06	1722	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

3 Savaitė, Pirmadienis (2025-06-09)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (G, P) [*]	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92	0.11
Virti varškėčiai su grietine (G, K, P) [*]	Nr. 82	480.00	63.56	53.08	95.54	1114	1.66
Vaisiai		100.00	1	0.25	13.75	61	0.15
Graikiniai riešutai 150 g. (R) [*]		150.00	22.8	97.8	20.55	1054	1.18
Iš viso:			90.68	155.65	139.23	2320	
Iš viso (dienos davinio):			90.68	155.65	139.23	2320	

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

3 Savaitė, Antradienis (2025-06-10)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72	0.07
Bemielė duona su grūdais (G) *		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Kepti kiaulienos gabaliukai	Nr.11	160.00	23.13	42.21	11.72	519	1.20
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	130.00	1.74	11.64	8.03	144	0.29
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	1.33	0.26	5.43	29	0.18
Vaisiai		270.00	2.7	0.68	37.13	165	0.41
Varškės sūrelis "Magija" (P) *		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			47.62	68.58	117.89	1279	
Iš viso (dienos davinio):			47.62	68.58	117.89	1279	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Trečiadienis (2025-06-11)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai (K, P) [*]	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107	0.40
Vištienos šlaunelės kokosų kreme	10-8/166TPG 10N	150.00	36.86	29.25	2.64	421	1.38
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	120.00	3.49	5.93	6.64	94	0.48
Varškės sūrelis "Magija" (P) [*]		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			60.08	51.5	47.13	892	
Iš viso (dienos davinio):			60.08	51.5	47.13	892	

^{*} **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-06-12)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Ukrainietiški barščiai (P)*	1-3/35TGV 1N	150.00	2.91	6.27	14.15	125	0.36
Bemielė duona su grūdais (G)*		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Nilinio baramundžio žuvies kepsnys (K, Ž)*	Nr.B38.1	100.00	61.01	23.19	8.63	487	1.42
Virtas bulguras (G)*	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.15
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.17
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.25
Vaisiai		265.00	2.65	0.66	36.44	162	0.40
Sūrio lazdelės (P)*		20.00	5.4	4.2	0.32	61	0.24
Iš viso:			84.29	44.17	120.93	1218	
Iš viso (dienos davinio):			84.29	44.17	120.93	1218	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Penktadienis (2025-06-13)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (SA)*	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.19
Bemielė duona su grūdais (G)*		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Jautienos - kiaulienos pienoškos dešrelės	Nr. B36	260.00	15.66	57.92	13.92	640	1.20
Avižinių kruopų košė su sviestu (G, P)*	3-3/10TPcV 10N	100.00	5.55	5.89	23.87	171	0.08
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	150.00	2.01	13.43	9.27	166	0.34
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Vaisiai		265.00	2.65	0.66	36.44	162	0.40
Iš viso:			31.78	81.45	122.21	1349	
Iš viso (dienos davinio):			31.78	81.45	122.21	1349	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

4 Savaitė, Pirmadienis (2025-06-16)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Žiedinių kopūstų sriuba	Nr. B20	150.00	1.4	2.93	7.73	63	0.11
Bemielė duona su grūdais (G) [*]		40.00	3	2.52	17.6	105	0.15
Maltas kiaulienos kepsnys (G , K) [*]	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	0.68
Sviesto-grietinės padažas (P) [*]	Nr.5	30.00	0.51	15.7	0.71	146	0.17
Perlinis kuskusas (G) [*]	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.42
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	105.00	1.41	9.4	6.49	116	0.24
Migdolų riešutai 150 g. (R) [*]		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Iš viso:			67.32	145.09	71.04	1859	
Iš viso (dienos davinio):			67.32	145.09	71.04	1859	

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

4 Savaitė, Antradienis (2025-06-17)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška bulguro sriuba (G, P) [*]	Nr. B	150.00	3.74	4.52	9.83	95	0.13
Traški vištienos filė su sezamo plutele (K, SE) [*]	10-8/164TGP 10N	150.00	49.62	22.92	13.74	460	1.17
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVG 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	100.00	1.8	0.5	3.6	26	0.27
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.14
Varškės sūrelis "Magija" (P) [*]		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Vaisiai		205.00	2.05	0.51	28.19	126	0.31
Sūrio lazdelės (P) [*]		20.00	5.4	4.2	0.32	61	0.24
Iš viso:			78.71	41.88	92.11	1060	
Iš viso (dienos davinio):			78.71	41.88	92.11	1060	

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

4 Savaitė, Trečiadienis (2025-06-18)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192	0.20
Bemielė duona su grūdais (G)*		40.00	3	2.52	17.6	105	0.15
Maltas paukštienos šlaunelių kepsnys (K)*	Nr. B34.1	100.00	25.05	22.01	7.79	329	0.79
Bulvių košė (P)*	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.23
Paprika	Nr. S-40	60.00	0.78	0.3	3.96	22	0.35
Varškės sūrelis "Magija" (P)*		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Vaisiai		345.00	3.45	0.86	47.44	211	0.52
Iš viso:			53.33	55.3	139.17	1268	
Iš viso (dienos davinio):			53.33	55.3	139.17	1268	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

4 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-06-19)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/37ATGPVVg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91	0.08
Bemielė duona su grūdais (G)*		45.00	3.38	2.84	19.8	118	0.17
Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P)*	Nr. 83	360.00	53.16	93.66	49.82	1255	1.67
Graikiniai riešutai 150 g. (R)*		150.00	22.8	97.8	20.55	1054	1.18
Iš viso:			83.58	195.79	105.22	2517	
Iš viso (dienos davinio):			83.58	195.79	105.22	2517	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai

4 Savaitė, Penktadienis (2025-06-20)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (P)*	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96	0.26
Bemielė duona su grūdais (G)*		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Žuvies maltinis (G, K, Ž)*	Nr.B43	100.00	19.18	9.39	10.36	203	0.98
Bulvių košė (P)*	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	150.00	4.07	7.1	18.33	154	0.26
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	1.22	0.24	5.02	27	0.16
Vaisiai		260.00	2.6	0.65	35.75	159	0.39
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Iš viso:			41.24	28.79	114.98	884	
Iš viso (dienos davinio):			41.24	28.79	114.98	884	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)