

## 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**

**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 (tausojantis), (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (1.35g.), Bulvės (24g.), Ciberžolė (0.75g.), Džiovinti žirniai (15.6g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.75g.), Morkos (9.75g.), Svogūnai (2.4g.), vanduo (120.3g.), Česnakai (0.75g.)</i> | 1-3/37ATGPVVg 1N | 150.00    | 4.24                        | 1.49        | 15.05              | 91                   | 0.08  |
| Šviesi kaimiška duona (G)*                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Tradiciniai lietuviški blynai (G, K, P)*<br><i>Aliejus saulėgrąžų (30g.), Cukrus (10g.), Grietinė, 30 % riebumo (36g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (34g.), Speltos šviesūs miltai (62g.), Uogienė braškių (40g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (62g.)</i>                               | 6-6/120 10       | 240.00    | 21.76                       | 44.28       | 118.09             | 958                  | 0.89  |
| Migdolų riešutai 150 g. (R)*                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  | 150.00    | 36                          | 79.5        | 8.55               | 894                  | 1.62  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (205g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  | 205.00    | 2.05                        | 0.51        | 28.19              | 126                  | 0.42  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |           | 66.3                        | 127.67      | 183.08             | 2147                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |           | 66.3                        | 127.67      | 183.08             | 2147                 |       |

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

**1 Savaitė, Antradienis**

**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 (tausojanti) <b>(P)*</b><br><i>Grikių kruopos (12g.), Joduota druska (0.75g.), Morkos (6g.), <b>Pienas, 2,5 % riebumo (75g.), Sviestas 82 proc. (3g.), vanduo (84g.)</b></i>                                                                                                                            | Nr.B26                | 150.00    | 4.14                        | 4.73        | 12.55              | 109                  | 0.18  |
| Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) <b>(G, K)*</b><br><i>Aliejus saulėgrąžų (7g.), <b>Avižų sėlenos (3g.)</b>, Daržovių sultinio kubeliai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), <b>Kiaušiniai (10.8g.)</b>, Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (100g.)</i> | Nr.15                 | 100.00    | 21.69                       | 14.6        | 9.54               | 256                  | 0.88  |
| Perlinis kuskusas (augalinis) <b>(G)*</b><br><i>Alyvuogių aliejus (22g.), Joduota druska (1g.), <b>Perlinis kuskusas (40g.)</b>, vanduo (65.8g.)</i>                                                                                                                                                                                  | Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N | 100.00    | 3.31                        | 20.44       | 20.42              | 279                  | 0.38  |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (3.1g.), Cukrus (1.9g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (0.8g.), Morkos (12g.), Obuolių actas 6 proc. (1.9g.), Paprikos (raudonosios) (13g.)</i>                                                                                           | 2-1/1AGPVVg 10N       | 100.00    | 1.34                        | 3.05        | 7.58               | 63                   | 0.19  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (290g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       | 290.00    | 2.9                         | 0.73        | 39.88              | 178                  | 0.59  |
| Varškės sūrelis "Magija" <b>(P)*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       | 100.00    | 12.8                        | 7.2         | 13.7               | 171                  | 0.88  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |           | 46.18                       | 50.75       | 103.67             | 1056                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |           | 46.18                       | 50.75       | 103.67             | 1056                 |       |

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

**1 Savaitė, Trečiadienis**

**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 |                      |       |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (augalinis), (tausojantis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (3g.), Baltos pupelės (6g.), Bulvės (30g.), Burokėliai (19.5g.), Cukrus (1.5g.), Daržovių sultinio kubeliai (3.75g.), Joduota druska (0.75g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (0.75g.), Konservuoti pomidorai savo sultyse (3.6g.), Lauro lapai (0.08g.), Morkos (6g.), Obuolių actas 6 proc. (7.5g.), Pomidorų padažas (3g.), Svogūnai (6g.), vanduo (86.25g.), Šviežios petražolės (0.75g.)</i> | 1-3/27AT     | 150.00    | 2.53                        | 2.95        | 14.27              | 94                   | 0.14  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> )*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Jautienos troškiny su padažu (tausojantis) ( <b>G, P</b> )*<br><i>Aliejus saulėgrąžų (8.13g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (2.17g.), Grietinė, 30 % riebumo (12.19g.), Joduota druska (1.08g.), Morkos (16.25g.), Pomidorų padažas (8.13g.), Svogūnai (16.25g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (2.44g.), Šaldytas jautienos kumpis (128.92g.)</i>                                                                                                                                           | Nr. 8        | 130.00    | 26.16                       | 21.18       | 6.64               | 322                  | 2.03  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) ( <b>P</b> )*<br><i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4-3/1TGV 10N | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nr.2-1/19A   | 100.00    | 1.32                        | 9.3         | 5.97               | 113                  | 0.22  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (225g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              | 225.00    | 2.25                        | 0.56        | 30.94              | 138                  | 0.46  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |           | 36.54                       | 41.91       | 87.03              | 871                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |           | 36.54                       | 41.91       | 87.03              | 871                  |       |

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

**1 Savaitė, Ketvirtadienis**

**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 (augalinis), (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Bulvės (16.13g.), Daržovių sultinio kubeliai (9.75g.), Grietinėlė 36 proc. (4.35g.), Joduota druska (0.75g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1.5g.), Kietagrūdžiai makaronai (3.3g.), Morkos (8.25g.), Sviestas 82 proc. (1.65g.), vanduo (97.5g.), Šaldyta vištienos filė (22.13g.), Šaldyti žirneliai (12g.), Švieži krapai (0.75g.), Šviežios petražolės (0.75g.)</i> | 1-3/23T 10N         | 150.00    | 8.89                        | 3.29        | 7.61               | 96                   | 0.41  |
| Lašišos kepsnys 100gr. (tausojantis) ( <b>K, Ž</b> ) <sup>*</sup><br><i>Aliejus saulėgrąžų (7.5g.), Joduota druska (0.75g.), Kiaušiniai (3.75g.), Kukurūzų miltai (3.75g.), Šaldyta lašišos filė (75g.), Žuvies prieskoniai b/d (0.75g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                      | Nr. B38             | 75.00     | 16.73                       | 18.41       | 3.06               | 245                  | 2.10  |
| Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-3/12ATGPcPVVg 10N | 100.00    | 2.28                        | 1.83        | 18.55              | 100                  | 0.14  |
| Troškinti burokėliai (augalinis), (tausojantis)<br><i>Alyvuogių aliejus (6.9g.), Burokėliai (85.6g.), Joduota druska (1g.), Svogūnai (27.4g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nr. 4-5/5ATGPVg 10N | 100.00    | 1.75                        | 6.45        | 10.57              | 107                  | 0.16  |
| Švieži pomidorai (augalinis)<br><i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (51g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr. S-37            | 50.00     | 0.51                        | 0.1         | 2.09               | 11                   | 0.13  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (80g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     | 80.00     | 0.8                         | 0.2         | 11                 | 49                   | 0.16  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |           | 30.96                       | 30.28       | 52.88              | 608                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |           | 30.96                       | 30.28       | 52.88              | 608                  |       |

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

**1 Savaitė, Penktadienis**

**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 (tausojantis), (augalinis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (3g.), Bulvės (28.5g.), Daržovių sultinio kubeliai (7.5g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (36g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.04g.), Morkos (6g.), Pomidorai (10.5g.), vanduo (75g.), Švieži krapai (0.75g.)</i>                                                                                                               | 1-3/28 AT   | 150.00    | 1.28                        | 2.9         | 8.13               | 64                   | 0.17  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis (augalinis), (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Aliejus saulėgrąžų (15g.), Ciberžolė (1.5g.), Cukinija (35.1g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1.5g.), Grietinė, 30 % riebumo (17.4g.), Joduota druska (1.5g.), Makaronai viso grūdo (50.1g.), Morkos (24.3g.), Pieniškės dešrelės paukštienos (33.45g.), Porai (23.4g.), Sviestas 82 proc. (10.5g.), vanduo (134.1g.), Švieži krapai (1.5g.)</i> | 6-5/101T 1N | 300.00    | 8.06                        | 38.69       | 37.71              | 531                  | 0.78  |
| Marinuoti agurkai (augalinis)<br><i>Konservuoti agurkai (102g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr. S-38    | 100.00    | 1.02                        | 0           | 7.14               | 33                   | 0.36  |
| Švieži pomidorai (augalinis)<br><i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (153g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nr. S-37    | 150.00    | 1.53                        | 0.3         | 6.27               | 34                   | 0.38  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (370g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | 370.00    | 3.7                         | 0.93        | 50.88              | 227                  | 0.76  |
| Jogurtas su uogomis ar vaisiais 150gr. ( <b>P</b> ) <sup>*</sup><br><b>Jogurtas su uogomis ar vaisiais 150 gr. (150g.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 150.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.56  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |           | 17.84                       | 44.71       | 123.33             | 967                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |           | 17.84                       | 44.71       | 123.33             | 967                  |       |

<sup>\*</sup>**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**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 (tausojantis), (augalinis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Alyvuogių aliejus (1.35g.), Daržovių sultinio kubeliai (7.5g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.75g.), Joduota druska (0.75g.), Konservuoti agurkai (11.7g.), Morkos (9.75g.), <b>Perlinės kruopos (10.35g.)</b>, Pomidorų padažas (12.3g.), <b>Sviestas 82 proc. (1.65g.)</b>, Svogūnai (7.5g.), vanduo (112.5g.), Švieži krapai (0.75g.)</i> | 1-3/29TV 1N | 150.00    | 1.55                        | 2.81        | 12.6               | 82                   | 0.22  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Mieliniai blynai ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Aliejus saulėgrąžų (36g.), Cukrus (7.5g.), Joduota druska (1.5g.), <b>Kiaušiniai (18g.)</b>, Mielės (6g.), <b>Miltai a/r D550 (66g.)</b>, <b>Pienas, 2,5 % riebumo (192g.)</b>, <b>Speltos šviesūs miltai (130.5g.)</b>, Uogienė braškių (60g.)</i>                                                                                                                                                    | Nr.B72      | 360.00    | 35.22                       | 43.36       | 186.8              | 1278                 | 1.25  |
| Sūrio lazdelės ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             | 60.00     | 16.2                        | 12.6        | 0.96               | 182                  | 0.95  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (290g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | 290.00    | 2.9                         | 0.73        | 39.88              | 178                  | 0.59  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |           | 58.12                       | 61.39       | 253.44             | 1799                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |           | 58.12                       | 61.39       | 253.44             | 1799                 |       |

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

## 2 Savaitė, Antradienis

### 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 (augalinis) (K, P)*<br>Agurkai (10.5g.), Grietinėlė 36 proc. (10.43g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.01g.), Kefyras, 2,5 % riebumo (33.83g.), Kiaušiniai (22.41g.), Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (33.83g.), Raugintos pasukos 1,5 proc. (35.18g.), Svogūnlaiškiai (2.48g.), vanduo (10.58g.), Švieži krapai (1.5g.) | 1-1/16V 1N      | 150.00    | 4.65                        | 7.29        | 5.6                | 107                  | 0.57  |
| Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) (P)*<br>Aliejus saulėgrąžų (1.5g.), Ciberžolė (0.03g.), Grietinėlė 36 proc. (22.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Kmynai (1.5g.), Morkos (31.5g.), Šaldyta vištienos filė (97.5g.), Šviežios petražolės (12.5g.)                                                                                    | 10-5/ 100T      | 150.00    | 33.14                       | 11          | 4.82               | 251                  | 1.18  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)*<br>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)                                                                                                                                                                                                                         | 4-3/1TGV 10N    | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)<br>Alyvuogių aliejus (3.1g.), Cukrus (1.9g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (0.8g.), Morkos (12g.), Obuolių actas 6 proc. (1.9g.), Paprikos (raudonosios) (13g.)                                                                                                                                         | 2-1/1AGPVVg 10N | 100.00    | 1.34                        | 3.05        | 7.58               | 63                   | 0.19  |
| Švieži agurkai (augalinis)<br>Agurkai (102g.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nr. S-36        | 100.00    | 0.82                        | 0.2         | 2.35               | 14                   | 0.34  |
| Vaisiai<br>Vaisiai (323g.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | 323.00    | 3.23                        | 0.81        | 44.41              | 198                  | 0.66  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |           | 45.21                       | 28.38       | 80.77              | 759                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |           | 45.21                       | 28.38       | 80.77              | 759                  |       |

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



**2 Savaitė, Trečiadienis**

**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 (tausojanti) <b>(G, P)</b> <sup>*</sup><br><i>Joduota druska (0.75g.), Kietagrūdžiai makaronai (12g.), Pienas, 2,5 % riebumo (75g.), Sviestas 82 proc. (3g.), vanduo (63g.)</i>                                                                                                                         | Nr. B27    | 150.00    | 3.89                        | 4.35        | 12.59              | 105                  | 0.19  |
| Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais (tausojantis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (15g.), Joduota druska (1.5g.), Lauro lapai (0.03g.), Morkos (30g.), Paukštiesienos prieskoniai b/d (3g.), Pomidorų padažas (22.5g.), Ryžiai Basmati (38.1g.), Svogūnai (30g.), Šaldyta kiaulienos sprandinė (214.5g.), Švieži krapai (3g.)</i> | Nr. M-3    | 300.00    | 36.47                       | 67.67       | 30.24              | 876                  | 2.16  |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>                                                                                                                                                        | Nr.2-1/19A | 100.00    | 1.32                        | 9.3         | 5.97               | 113                  | 0.22  |
| Švieži pomidorai (augalinis)<br><i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (51g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. S-37   | 50.00     | 0.51                        | 0.1         | 2.09               | 11                   | 0.13  |
| Vaisiai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            | 195.00    | 1.95                        | 0.49        | 26.81              | 119                  | 0.39  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |           | 44.14                       | 81.91       | 77.7               | 1225                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |           | 44.14                       | 81.91       | 77.7               | 1225                 |       |

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

## 2 Savaitė, Ketvirtadienis

### 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 sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis), (augalinis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (3.75g.), Baltos pupelės (15g.), Bulvės (22.5g.), Cukinijos (30g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.75g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.08g.), Morkos (6g.), Vanduo (99g.), Švieži krapai (1.5g.)</i>                                                    | 1-3/35 AT        | 150.00    | 4.31                        | 3.76        | 14.71              | 110                  | 0.18  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Traški vištienos filė su sezamo plutele ( <b>K, SE</b> ) <sup>*</sup><br><i>Alyvuogių aliejus (4.92g.), Joduota druska (1.2g.), Juodieji malti pipirai (1.2g.), <b>Kiaušiniai (13.82g.)</b>, Kukurūzų miltai (9.96g.), Malta rūkyta paprika (1.2g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (1.2g.), <b>Sezamo sėklos (19.92g.)</b>, Šaldyta vištienos filė (99.24g.), Švieži krapai (2.4g.)</i> | 10-8/164TGP 10N  | 120.00    | 39.7                        | 18.34       | 10.99              | 368                  | 1.24  |
| Kuskusas (augalinis), (tausojantis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup><br><i>Alyvuogių aliejus (2.2g.), Joduota druska (1g.), <b>Kuskusas (48.4g.)</b>, vanduo (52.7g.)</i>                                                                                                                                                                                                                    | 3-3/9ATPcVVg 10N | 100.00    | 0.19                        | 2.87        | 33.4               | 160                  | 0.17  |
| Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais (augalinis)<br><i>Agurkai (30g.), Alyvuogių aliejus (8g.), Cukrus (0.5g.), Joduota druska (1g.), Linų sėmenys (1g.), Obuolių actas 6 proc. (1.5g.), Pekininiai kopūstai (33.3g.), Ridikėliai (30g.), Švieži krapai (2g.)</i>                                                                                                                | Nr. S-57         | 100.00    | 3.03                        | 8.09        | 10.5               | 127                  | 0.37  |
| Švieži pomidorai (augalinis)<br><i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (69.36g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nr. S-37         | 68.00     | 0.69                        | 0.14        | 2.84               | 15                   | 0.17  |
| Varškės sūrelis "Magija" ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  | 100.00    | 12.8                        | 7.2         | 13.7               | 171                  | 0.88  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |           | 62.97                       | 42.29       | 99.34              | 1030                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |           | 62.97                       | 42.29       | 99.34              | 1030                 |       |

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

**2 Savaitė, Penktadienis**

**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 |                      |       |
| Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis) ( <b>G</b> )*<br><i>Aliejus saulėgrąžų (3g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1.5g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.38g.), Morkos (12g.), <b>Perlinės kruopos (7.5g.), Svogūnai (6g.), vanduo (112.8g.), Švieži krapai (1.5g.), Žirniai (12g.)</b></i>                                   | Nr. B16      | 150.00    | 3.51                        | 3.16        | 14.55              | 101                  | 0.07  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> )*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) ( <b>G, K, P, Ž</b> )*<br><b>Grietinė 36 proc. (17.3g.),</b><br><i>Joduota druska (0.5g.), <b>Kiaušiniai (13.6g.), Manų kruopos (8.7g.), Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. (11.8g.), Česnakų granulės (1g.), Šaldyta menkės filė (71.2g.)</b></i><br><i>, Švieži krapai (3.7g.), Žuvies prieskoniniai b/d (1g.)</i> | 9-8/167T 1N  | 100.00    | 15.49                       | 12.74       | 7.89               | 208                  | 0.80  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) ( <b>P</b> )*<br><i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), <b>Grietinė 36 proc. (16.5g.),</b></i><br><i>Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>                                                                                                                                                                                      | 4-3/1TGV 10N | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>                                                                                                                                                              | Nr. S-16     | 100.00    | 1.91                        | 5.75        | 11.24              | 104                  | 0.15  |
| Švieži agurkai (augalinis)<br><i>Agurkai (102g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr. S-36     | 100.00    | 0.82                        | 0.2         | 2.35               | 14                   | 0.34  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (265g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              | 265.00    | 2.65                        | 0.66        | 36.44              | 162                  | 0.54  |
| Sūrio lazdelės ( <b>P</b> )*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              | 60.00     | 16.2                        | 12.6        | 0.96               | 182                  | 0.95  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |           | 44.86                       | 43.03       | 102.64             | 977                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |           | 44.86                       | 43.03       | 102.64             | 977                  |       |

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

### 3 Savaitė, Pirmadienis

#### 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 |                      |       |
| Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (1.35g.), Avinžirniai konservuoti (26.03g.), Ciberžolė (0.01g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.08g.), Kokosų kremas 24 proc. (12.9g.), Morkos (6.38g.), Ryžiai Basmati (2.85g.), Svogūnai (4.69g.), vanduo (106.13g.), Česnakų granulės (0.02g.), Švieži krapai (0.79g.)</i> | 1-3/32ATGPPVg 1N   | 150.00    | 1.7                         | 3.98        | 8.82               | 78                   | 0.23  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Troškinta veršienos kumpinė su padažu (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Aliejus saulėgrąžų (7.5g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Grietinė, 30 % riebumo (7.5g.), Joduota druska (0.38g.), Morkos (15g.), Pomidorų padažas (11.25g.), Svogūnai (15g.), Veršienos kumpinė šaldyta (100g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (2.25g.)</i>      | Nr.B1.3            | 100.00    | 7.23                        | 11          | 6.52               | 154                  | 2.02  |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (15g.), Grikių kruopos (47g.), Joduota druska (1g.), vanduo (71g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                    | 3-3/6ATGPPcVgV 10N | 100.00    | 5.92                        | 15.11       | 32.57              | 290                  | 0.25  |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>                                                                                                                                                                                             | Nr.2-1/19A         | 100.00    | 1.32                        | 9.3         | 5.97               | 113                  | 0.22  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (140g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | 140.00    | 1.4                         | 0.35        | 19.25              | 86                   | 0.29  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |           | 19.82                       | 41.63       | 86.33              | 799                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |           | 19.82                       | 41.63       | 86.33              | 799                  |       |

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

### 3 Savaitė, Antradienis

#### 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 (augalinis) ( <b>K, P</b> )<br>*<br>Agurkai (10.5g.), <b>Grietinė 36 proc. (10.43g.)</b> , Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.01g.), <b>Kefyras, 2,5 % riebumo (33.83g.)</b> , <b>Kiaušiniai (22.41g.)</b> , Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (33.83g.), <b>Raugintos pasukos 1,5 proc. (35.18g.)</b> , Svogūnlaiškiai (2.48g.), vanduo (10.58g.), Švieži krapai (1.5g.) | 1-1/16V 1N | 150.00    | 4.65                        | 7.29        | 5.6                | 107                  | 0.57  |
| Kepti varškėčiai su padažu ( <b>G, K, P</b> )<br>*<br>Aliejus saulėgrąžų (37.5g.), Cukrus (7.5g.), <b>Grietinė, 30 % riebumo (37.08g.)</b> , Joduota druska (1.5g.), <b>Kiaušiniai (21.07g.)</b> , <b>Kvietiniai miltai a/r D550 (24g.)</b> , <b>Speltos šviesūs miltai (22.5g.)</b> , <b>Sviestas, 82,5 % riebumo (24.72g.)</b> , <b>Varškė, 9 % riebumo (272.7g.)</b>                                                 | Nr. 83     | 360.00    | 53.16                       | 93.66       | 49.82              | 1255                 | 2.07  |
| Vaisiai<br>Vaisiai (225g.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            | 225.00    | 2.25                        | 0.56        | 30.94              | 138                  | 0.46  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |           | 60.06                       | 101.51      | 86.36              | 1499                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |           | 60.06                       | 101.51      | 86.36              | 1499                 |       |

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

### 3 Savaitė, Trečiadienis

#### 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 |                      |       |
| Vištienos filė frikadelių sriuba (augalinis), (tausojantis) ( <b>K, P, SA</b> ) <sup>*</sup><br><i>Bulvės (19.5g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.06g.), Kiaušiniai (2.1g.), Lauro lapai (0.03g.), Morkos (10.2g.), Ryžiai Basmati (3.3g.), Salierų stiebai (5.7g.), Sviestas 82 proc. (3.3g.), vanduo (96.9g.), Česnakų granulės (0.33g.), Šaldyta vištienos filė (11.1g.), Švieži krapai (1.5g.)</i> | Nr. 1-3/31TG 10N | 150.00    | 4.65                        | 3.17        | 6.4                | 73                   | 0.23  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Šamo filė kepsnys 100 g. (tausojantis) ( <b>K, V</b> ) <sup>*</sup><br><i>Joduota druska (0.38g.), Kiaušiniai (6g.), Kukurūzų miltai (10g.), Moliūgų aliejus (5g.), Paprastojo šamo filė (106g.), Žuvies prieskoniai b/d (0.5g.)</i>                                                                                                                                                                                        | Nr.B38           | 100.00    | 1.72                        | 6.16        | 7.32               | 92                   | 1.43  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                            | 4-3/1TGV 10N     | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Troškintos daržovės (asorti) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Grietinėlė 36 proc. (15g.), Joduota druska (0.5g.), Krapai švieži (2g.), Paukštienos prieskoniai b/d (2g.), Šaldytų daržovių mišinys (100g.)</i>                                                                                                                                                                                                               | Nr. 12           | 100.00    | 2.15                        | 5.91        | 4.16               | 78                   | 0.38  |
| Švieži pomidorai (augalinis)<br><i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nr. S-37         | 100.00    | 1.02                        | 0.2         | 4.18               | 23                   | 0.25  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (275g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  | 275.00    | 2.75                        | 0.69        | 37.81              | 168                  | 0.56  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |           | 16.57                       | 24.05       | 89.08              | 639                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |           | 16.57                       | 24.05       | 89.08              | 639                  |       |

\* **Alergenai:** G - Gliatimo turintys javai, V - Vėžiagyviai ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

### 3 Savaitė, Ketvirtadienis

#### 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 (augalinis), (tausojantis) (G)*<br><i>Alyvuogių aliejus (1.5g.), Bulguro kruopos (6g.), Ciberžolė (0.06g.), Daržovių sultinio kubeliai (11.25g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.08g.), Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (18g.), Konservuotos baltos pupelės (18.45g.), Lauro lapai (0.01g.), Malta rūkyta paprika (0.38g.), Morkos (8.3g.), Pomidorų padažas (13.13g.), Svogūnai (3.92g.), vanduo (82.5g.), Švieži krapai (0.79g.)</i> | 1-3/28ATPVVg 1N     | 150.00    | 2.08                        | 1.57        | 10.88              | 66                   | 0.35  |
| Šviesi kaimiška duona (G)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (2.4g.), Joduota druska (1.2g.), Kmynai (2.4g.), Paukštienos prieskoniai b/d (2.4g.), Viščiukų šlaunelės (171.6g.), Česnakai (4.8g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr. B31             | 120.00    | 29.6                        | 20.08       | 2.54               | 309                  | 1.11  |
| Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3-3/12ATGPcPVVg 10N | 100.00    | 2.28                        | 1.83        | 18.55              | 100                  | 0.14  |
| Švieži agurkai (augalinis)<br><i>Agurkai (102g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nr. S-36            | 100.00    | 0.82                        | 0.2         | 2.35               | 14                   | 0.34  |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nr.2-1/19A          | 100.00    | 1.32                        | 9.3         | 5.97               | 113                  | 0.22  |
| Jogurtas su uogomis ar vaisiais 150 gr. (P)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     | 150.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.56  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (140g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     | 140.00    | 1.4                         | 0.35        | 19.25              | 86                   | 0.29  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |           | 39.75                       | 35.22       | 72.74              | 767                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |           | 39.75                       | 35.22       | 72.74              | 767                  |       |

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

**3 Savaitė, Penktadienis**

**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 |                      |       |
| Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (3g.), Bulvės (30g.), Burokėliai (34.5g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.38g.), Konservuoti pomidorai savo sultyse (3g.), Lauro lapai (0.08g.), Morkos (6g.), Svogūnai (6g.), vanduo (120g.)</i> | 1-3/39AT     | 150.00    | 1.39                        | 2.87        | 10.13              | 72                   | 0.08  |
| Tamsi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                             |              | 30.00     | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.09  |
| Pieniškės dešrelės<br><i>Joduota druska (1g.), Pieniškės dešrelės paukštienos (204g.), Pomidorų padažas (60g.)</i>                                                                                                                                                                         | Nr. B36      | 260.00    | 15.66                       | 57.92       | 13.92              | 640                  | 1.25  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>                                                                                                           | 4-3/1TGV 10N | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (15g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (105g.), Joduota druska (1.5g.), Morkos (30g.), Svogūnai (7.5g.)</i>                                                                                                             | Nr.2-1/19A   | 150.00    | 1.98                        | 13.95       | 8.96               | 169                  | 0.33  |
| Švieži pomidorai (augalinis)<br><i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (122.4g.)</i>                                                                                                                                                                                                           | Nr. S-37     | 120.00    | 1.22                        | 0.24        | 5.02               | 27                   | 0.30  |
| Varškės sūrelis "Magija" ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                         |              | 100.00    | 12.8                        | 7.2         | 13.7               | 171                  | 0.88  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |           | 35.08                       | 88.21       | 67.74              | 1205                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |           | 35.08                       | 88.21       | 67.74              | 1205                 |       |

<sup>\*</sup> **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



**4 Savaitė, Pirmadienis**

**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 (augalinis), (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Bulvės (16.13g.), Daržovių sultinio kubeliai (9.75g.), Grietinėlė 36 proc. (4.35g.), Joduota druska (0.75g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1.5g.), Kietagrūdžiai makaronai (3.3g.), Morkos (8.25g.), Sviestas 82 proc. (1.65g.), vanduo (97.5g.), Šaldyta vištienos filė (22.13g.), Šaldyti žirneliai (12g.), Švieži krapai (0.75g.), Šviežios petražolės (0.75g.)</i> | 1-3/23T 10N | 150.00    | 8.89                        | 3.29        | 7.61               | 96                   | 0.41  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             | 60.00     | 4.5                         | 3.78        | 26.4               | 158                  | 0.18  |
| Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.75g.), Joduota druska (0.75g.), Kietagrūdžiai makaronai (157.5g.), Lydytas fermentinis sūris (75g.), Pomidorų padažas (60g.), Sviestas 82 proc. (15g.), vanduo (177g.)</i>                                                                                                                                                                     |             | 435.00    | 32.03                       | 25.7        | 128.76             | 874                  | 1.71  |
| Traškios morkytės                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | 100.00    | 1                           | 0.2         | 8.7                | 41                   | 0.80  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |           | 46.42                       | 32.97       | 171.47             | 1168                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |           | 46.42                       | 32.97       | 171.47             | 1168                 |       |

<sup>\*</sup> **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

**4 Savaitė, Antradienis**

**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 (tausojanti) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Joduota druska (0.75g.), Miežinės kruopos (9g.), Pienas, 2,5 % riebumo (75g.), Sviestas 82 proc. (3g.), vanduo (111g.)</i>                                                                                                                                             | 1-3/32T               | 150.00    | 3.32                        | 4.52        | 9.39               | 92                   | 0.16  |
| Jautienos troškiny su padažu (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Aliejus saulėgrąžų (6.25g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1.67g.), Grietinė, 30 % riebumo (9.38g.), Joduota druska (0.83g.), Morkos (12.5g.), Pomidorų padažas (6.25g.), Svogūnai (12.5g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (1.88g.), Šaldytas jautienos kumpis (99.17g.)</i> | Nr. 8                 | 100.00    | 20.13                       | 16.29       | 5.11               | 248                  | 1.56  |
| Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup><br><i>Alyvuogių aliejus (3.9g.), Joduota druska (1g.), Perlinės kruopos (28.4g.), vanduo (67.1g.)</i>                                                                                                                                                                         | 3-3/14ATPcPVVg<br>10N | 100.00    | 2.78                        | 4.06        | 21.36              | 133                  | 0.07  |
| Troškintos daržovės (asorti) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Grietinėlė 36 proc. (16.8g.), Joduota druska (0.56g.), Krapai švieži (2.24g.), Paukštiesienos prieskoniai b/d (2.24g.), Šaldytų daržovių mišinys (112g.)</i>                                                                                                                                         | Nr. 12                | 112.00    | 2.41                        | 6.62        | 4.66               | 88                   | 0.43  |
| Varškės sūrelis "Magija" ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | 100.00    | 12.8                        | 7.2         | 13.7               | 171                  | 0.88  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |           | 41.44                       | 38.69       | 54.22              | 731                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |           | 41.44                       | 38.69       | 54.22              | 731                  |       |

<sup>\*</sup> **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

#### 4 Savaitė, Trečiadienis

##### 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 (tausojantis), (augalinis)<br><i>Aliejus saulėgrąžų (7.5g.), Bulvės (18g.), Cukrus (1.5g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.75g.), Morkos (6g.), Rauginti kopūstai (53.25g.), vanduo (97.5g.), Švieži krapai (1.5g.)</i>                        | 1-3/26 AT    | 150.00    | 4.88                        | 7.43        | 26.49              | 192                  | 0.22  |
| Šviesi kaimiška duona (G)*                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Maltas paukštiesos kepsnys (tausojantis) (K)*<br><i>Aliejus saulėgrąžų (8g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (16g.), Šaldyta vištienos filė (82g.)</i> | Nr. B34      | 100.00    | 32.25                       | 11.08       | 8.13               | 261                  | 1.01  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)*<br><i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>                                                                                                                                | 4-3/1TGV 10N | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>                                                                                                                  | Nr.2-1/19A   | 100.00    | 1.32                        | 9.3         | 5.97               | 113                  | 0.22  |
| Paprika (augalinis)<br><i>Paprikos (raudonosios) (50g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                | Nr. S-40     | 50.00     | 0.65                        | 0.25        | 3.3                | 18                   | 0.20  |
| Jogurtas su uogomis ar vaisiais 150 gr. (P)*                                                                                                                                                                                                                                               |              | 150.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.56  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (310g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                          |              | 310.00    | 3.1                         | 0.78        | 42.63              | 190                  | 0.63  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |           | 46.48                       | 36.76       | 115.73             | 980                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |           | 46.48                       | 36.76       | 115.73             | 980                  |       |

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

#### 4 Savaitė, Ketvirtadienis

##### 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 (augalinis) ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Agurkai (10.5g.), Grietinėlė 36 proc. (10.43g.), Joduota druska (0.75g.), Juodieji malti pipirai (0.01g.), Kefyras, 2,5 % riebumo (33.83g.), Kiaušiniai (22.41g.), Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (33.83g.), Raugintos pasukos 1,5 proc. (35.18g.), Svogūnlaiškiai (2.48g.), vanduo (10.58g.), Švieži krapai (1.5g.)</i>                 | 1-1/16V 1N        | 150.00    | 4.65                        | 7.29        | 5.6                | 107                  | 0.57  |
| Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojančias) ( <b>G, K, P, V</b> ) <sup>*</sup><br><i>Avižų sėlenos (2.8g.), Ciberžolė (1g.), Grietinėlė 36 proc. (19g.), Joduota druska (1g.), Neriebus majonezas 35 proc. (3.8g.), Paprastojo šamo filė (47.3g.), Sviestas 82 proc. (5.1g.), Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. (10g.), Šaldyti žirneliai (20.9g.), Švieži krapai (2g.), Žuvies prieskoniai b/d (1g.)</i> | 9-8/170T 1N       | 100.00    | 3.59                        | 14.95       | 5.27               | 170                  | 0.92  |
| Bulvių košė (augalinis), (tausojančias) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                        | 4-3/1TGV 10N      | 100.00    | 2.03                        | 6.03        | 16.01              | 126                  | 0.16  |
| Virti brokoliai (augalinis), (tausojančias)<br><i>Alyvuogių aliejus (7.5g.), Joduota druska (0.08g.), Šaldyti Brokoliai (145.5g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2-3/ATGPcPVVg 10N | 150.00    | 4.37                        | 7.41        | 8.3                | 117                  | 0.45  |
| Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)<br><i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>                                                                                                                                                                                                             | Nr. S-16          | 100.00    | 1.91                        | 5.75        | 11.24              | 104                  | 0.15  |
| Sūrio lazdelės ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   | 20.00     | 5.4                         | 4.2         | 0.32               | 61                   | 0.32  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (260g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   | 260.00    | 2.6                         | 0.65        | 35.75              | 159                  | 0.53  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |           | 24.55                       | 46.28       | 82.49              | 845                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |           | 24.55                       | 46.28       | 82.49              | 845                  |       |

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

**4 Savaitė, Penktadienis**

**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 |                      |       |
| Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (tausojantis), (augalinis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.75g.), Joduota druska (0.75g.), Kalakutų krūtinėlės be odos (26.55g.), Lauro lapai (0.01g.), <b>Perlinis kuskusas (7.8g.), Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. (5.4g.), vanduo (112.5g.), Šaldytos morkos ir žirneliai (10.58g.), Švieži krapai (0.75g.), Šviežios petražolės (0.75g.)</b></i> | 1-3/26T 10N | 150.00    | 7.46                        | 2           | 4.89               | 67                   | 0.49  |
| Šviesi kaimiška duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             | 30.00     | 2.25                        | 1.89        | 13.2               | 79                   | 0.09  |
| Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantia) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup><br><i>Cukrus (6.6g.), <b>Grietinėlė 36 proc. (31.2g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (29.88g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (53.6g.), Sviestas 82 proc. (18.8g.), Varškė, 9 % riebumo (109.28g.)</b></i>                                                                                                                        | 7-3/61TV 1N | 240.00    | 28.25                       | 40.9        | 48.12              | 674                  | 1.24  |
| Traškios morkytės                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | 100.00    | 1                           | 0.2         | 8.7                | 41                   | 0.80  |
| Vaisiai<br><i>Vaisiai (235g.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | 235.00    | 2.35                        | 0.59        | 32.31              | 144                  | 0.48  |
| Iš viso:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |           | 41.31                       | 45.58       | 107.22             | 1004                 |       |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |           | 41.31                       | 45.58       | 107.22             | 1004                 |       |

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