

# Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

## 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 m.

(amžiaus grupė)

**1 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.22
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kiaulienos ir žirnelių plovas	11-8/160TGP 10N	300.00	20.03	12.21	36.02	334	0.94
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPVVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.16
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Apelsinai		125.00	1.00	0.25	13.75	61	0.17
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Iš viso:			33.70	23.06	94.82	722	

**Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.22
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Višo grūdo blynai su kefyru ( <b>G, K, P</b> )*	6-6/121 V 10N	360.00	32.68	53.01	107.25	1037	1.36
Apelsinai		175.00	1.40	0.35	19.25	86	0.24
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Iš viso:			44.39	60.91	156.83	1353	
Iš viso (dienos davinio):			33.70	23.06	94.82	722	

**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		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94	0.11
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Troškinti jautienos kukuliai pomidorų ir sūrio padaže (P)*	12-8/2 TG 10N	160.00	11.89	8.66	34.82	265	1.39
Bulvių košė su krapais	4-3/7TGV 10N	100.00	2.03	6.56	15.74	130	0.17
Švieži pomidorai	Nr. S-37	40.00	0.41	0.08	1.67	9	0.07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.19
Vaisiai		100.00	1.00	0.25	13.75	61	0.15
Iš viso:			21.45	29.34	99.63	748	

**Pietūs (II) 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	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94	0.11
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Viso grūdo blynai su kefyru (G, K, P)*	6-6/121 V 10N	300.00	27.24	44.17	89.37	864	1.14
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		210.00	2.10	0.53	28.88	129	0.32
Iš viso:			44.92	57.94	146.36	1287	
Iš viso (dienos davinio):			21.45	29.34	99.63	748	

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

**1 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		
Pomidorinė ryžių sriuba	1-3/21ATGPVvg 10S	150.00	1.19	6.04	6.29	84	0.29
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Troškintos vištienos filė kukuliai kokosų kreme	10-8/167TPG 10N	100.00	19.88	10.76	10.52	218	0.90
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVvg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Morkų salotos su česnakais (K)*	Nr. S-11	100.00	1.28	3.44	9.65	75	0.15
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.20	2.35	14	0.23
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		85.00	0.85	0.21	11.69	52	0.13
Iš viso:			33.95	28.57	72.57	683	

**Pietūs (II) 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		
Pomidorinė ryžių sriuba	1-3/21ATGPVvg 10S	150.00	1.19	6.04	6.29	84	0.29
Duona be cukraus		40.00	3.00	2.52	17.60	105	0.16
Varškės kukuliai su grietine (K, P)*	7-3/66TGV 10N	240.00	24.75	26.21	46.07	519	0.80
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		285.00	2.85	0.71	39.19	175	0.43
Iš viso:			42.59	43.88	109.79	1004	
Iš viso (dienos davinio):			42.59	43.88	109.79	1004	

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

**1 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		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96	0.31
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (G, K)*	9-8/167T 1N	100.00	15.49	12.74	7.89	208	0.90
Kuskusas	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.40	160	0.14
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.20	2.35	14	0.23
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Vaisiai		218.00	2.18	0.55	29.98	134	0.33
Iš viso:			30.84	21.74	98.61	713	

**Pietūs (II) 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		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96	0.31
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu		280.00	8.83	9.39	82.87	451	0.93
Vaisiai		215.00	2.15	0.54	29.56	132	0.33
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Iš viso:			32.92	23.51	133.88	879	
Iš viso (dienos davinio):			30.84	21.74	98.61	713	

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

**1 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		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.10
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Orkaitėje kepti kalakutienos maltinukai su morkomis (K)*	10-8/158 TGP 10N	100.00	22.86	2.83	8.62	151	0.85
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.25
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.13
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Vaisiai		285.00	2.85	0.71	39.19	175	0.43
Iš viso:			38.09	29.19	120.09	895	

**Pietūs (II) 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		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.10
Duona be cukraus		50.00	3.75	3.15	22.00	131	0.20
Virtų bulvių cepelinai su varške (K, P)*	4-3/6TGV 1N	240.00	19.07	40.53	66.34	706	0.99
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		255.00	2.55	0.64	35.06	156	0.39
Iš viso:			37.45	55.62	132.17	1179	
Iš viso (dienos davinio):			38.09	29.19	120.09	895	

\* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**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		
Perlinių kruopų sriuba (G)*	1-3/40AT	150.00	2.11	4.45	17.26	118	0.09
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Keptas jūros lydekos apkepas su morkomis (G, K)*	9-8/164 T 10N	100.00	9.91	9.75	6.10	152	1.06
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.15
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Morkų salotos su česnakais (K)*	Nr. S-11	100.00	1.28	3.44	9.65	75	0.15
Vaisiai		200.00	2.00	0.50	27.50	123	0.30
Iš viso:			20.60	26.06	96.86	704	

**Pietūs (II) 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		
Perlinių kruopų sriuba (G)*	1-3/40AT	150.00	2.11	4.45	17.26	118	0.09
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kepti varškėčiai su grietine ir uogomis (G, K, P)*	82	260.00	35.74	52.55	35.47	758	1.13
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		270.00	2.70	0.68	37.13	165	0.41
Iš viso:			53.60	67.97	103.70	1241	
Iš viso (dienos davinio):			20.60	26.06	96.86	704	

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

**2 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		
Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir ryžiais	1-3/25 TB 10N	150.00	11.67	2.27	5.76	90	0.44
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (K, P)*	11-7/139T 1N	300.00	23.29	13.91	30.20	339	1.11
Veganiška perlinių kruopų košė (G)*	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.07
Morkų salotos su česnakais (K)*	Nr. S-11	130.00	1.66	4.47	12.55	97	0.19
Vaisiai		180.00	1.80	0.45	24.75	110	0.27
Iš viso:			43.45	27.05	107.82	849	

**Pietūs (II) 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 vištienos sriuba su daržovėmis ir ryžiais	1-3/25 TB 10N	150.00	11.67	2.27	5.76	90	0.44
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Bulvinukai (K)*	56	240.00	6.93	15.87	64.69	429	0.45
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		227.00	2.27	0.57	31.21	139	0.34
Iš viso:			34.94	29.00	122.64	891	
Iš viso (dienos davinio):			43.45	27.05	107.82	849	

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.10
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/ 100T	120.00	26.51	8.80	3.86	201	0.84
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.50	21.59	147	0.15
Paprika	Nr. S-40	110.00	1.43	0.55	7.26	40	0.43
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.19
Vaisiai		250.00	2.50	0.63	34.38	153	0.38
Iš viso:			38.03	29.22	94.60	794	

**Pietūs (II) 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		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.10
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Tradicinis varškės apkepas (G, K, P)*	7-8/170TV 1N	300.00	35.25	42.94	33.59	662	1.13
Grietinė (P)*	Nr.17	30.00	0.72	9.00	0.93	88	0.12
Šaldytos uogos		60.00	0.27	0.12	2.91	14	0.30
Vaisiai		280.00	2.80	0.70	38.50	172	0.42
Iš viso:			42.57	57.55	97.26	1077	
Iš viso (dienos davinio):			38.03	29.22	94.60	794	

**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		
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.09	1.56	10.37	64	0.13
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais	12-8/6T 10N	240.00	11.38	7.51	40.21	274	1.57
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Vaisiai		205.00	2.05	0.51	28.19	126	0.31
Iš viso:			16.54	9.78	82.95	486	

**Pietūs (II) 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		
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.09	1.56	10.37	64	0.13
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Bulvių ir cukinijų kugelis su česnakiniu varškės padažu ( <b>K, P</b> )*	4-8/163GV 10N	375.00	16.94	19.55	48.65	438	0.87
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	120.00	1.22	0.00	8.57	39	0.39
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		280.00	2.80	0.70	38.50	172	0.42
Iš viso:			30.70	27.90	119.61	852	
Iš viso (dienos davinio):			16.54	9.78	82.95	486	

**2 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		
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	1.54	5.69	11.29	103	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kalakutienos troškiny su ryžiais	Nr. 3	200.00	24.53	13.71	20.53	304	1.38
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	120.00	1.22	0.00	8.57	39	0.39
Vaisiai		110.00	1.10	0.28	15.13	67	0.17
Iš viso:			30.64	21.57	68.72	592	

**Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	1.54	5.69	11.29	103	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kepti kukurūziniai varškėtukai (K, P)*	7-8/169 TGV 10N	240.00	34.15	28.56	76.45	699	0.77
Jogurtinė grietinė (P)*	Nr. 17.1	35.00	1.05	3.50	1.51	42	0.10
Šaldytos uogos		50.00	0.23	0.10	2.43	12	0.25
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		200.00	2.00	0.50	27.50	123	0.30
Iš viso:			52.02	48.64	133.02	1178	
Iš viso (dienos davinio):			30.64	21.57	68.72	592	

**3 Savaitė, Pirmadienis**

**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		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (G)*	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.60	82	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Maltas kiaulienos kepsnys (K)*	Nr.15	100.00	21.69	14.60	9.54	256	0.80
Virti lęšiai	Nr. GR-119	100.00	12.32	0.53	27.01	162	0.12
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.38
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		130.00	1.30	0.33	17.88	80	0.20
Iš viso:			48.44	29.50	90.26	820	

**Pietūs (II) 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		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (G)*	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.60	82	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Viso grūdo mieliniai varškės blynai (K, P)*	7-6/102V 10N	360.00	39.51	54.58	102.18	1058	1.29
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		260.00	2.60	0.65	35.75	159	0.39
Iš viso:			51.31	64.13	164.05	1439	
Iš viso (dienos davinio):			48.44	29.50	90.26	820	

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

**3 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		
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu	1-3/26T 10N	150.00	8.81	2.22	4.89	75	0.40
Jautienos troškiny su padažu (P)*	Nr. 8	120.00	24.15	19.55	6.13	297	1.55
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	80.00	1.62	4.82	12.81	101	0.12
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.13
Iš viso:			36.49	32.34	35.07	577	

**Pietūs (II) 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	1-3/26T 10N	150.00	8.81	2.22	4.89	75	0.40
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Tradicinis varškės apkepas (G, K, P)*	7-8/170TV 1N	260.00	30.55	37.21	29.11	574	0.98
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		290.00	2.90	0.73	39.88	178	0.44
Iš viso:			49.91	46.25	87.40	965	
Iš viso (dienos davinio):			36.49	32.34	35.07	577	

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

**3 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		
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVg 1N	150.00	1.66	3.98	8.60	77	0.15
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Traški vištienos filė su sezamo plutele ( <b>K, SE</b> )*	10-8/164TGP 10N	100.00	33.08	15.28	9.16	306	0.95
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.16
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168	0.42
Iš viso:			48.76	30.92	95.22	854	

**Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVg 1N	150.00	1.66	3.98	8.60	77	0.15
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis ( <b>P</b> )*	6-5/101T 1N	300.00	8.07	39.86	37.73	542	0.71
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	150.00	1.53	0.00	10.71	49	0.49
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		305.00	3.05	0.76	41.94	187	0.46
Iš viso:			21.96	50.69	112.50	994	
Iš viso (dienos davinio):			48.76	30.92	95.22	854	

\* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

**3 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		
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 1N	150.00	3.02	2.02	14.29	87	0.24
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Virtas šamo filė kukulis ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	9-3/ 60T	70.00	54.62	16.24	6.41	390	1.04
Morkų košė	4-3/1TGVv 10N	100.00	1.69	6.08	12.69	112	0.17
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	85.00	0.87	0.00	6.07	28	0.28
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.18
Vaisiai		120.00	1.20	0.30	16.50	74	0.18
Iš viso:			66.36	31.26	81.38	872	

**Pietūs (II) 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		
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 1N	150.00	3.02	2.02	14.29	87	0.24
Duona be cukraus		53.00	3.98	3.34	23.32	139	0.21
Bananiniai ir obuoliniai blynėliai ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	6-6/128V 1N	360.00	18.57	37.67	122.04	901	1.23
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		175.00	1.75	0.44	24.06	107	0.27
Iš viso:			32.72	47.67	184.03	1296	
Iš viso (dienos davinio):			66.36	31.26	81.38	872	

<sup>\*</sup>**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, 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		
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.60	107	0.39
Virtos pieniškos dešrelės	Nr.36	195.00	11.74	43.44	10.44	480	0.94
Virtos bulvės	4-3/65ATv	100.00	2.08	0.10	19.04	85	0.10
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		90.00	0.90	0.23	12.38	55	0.14
Iš viso:			27.13	64.41	58.14	921	

**Pietūs (II) 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		
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.60	107	0.39
Virti varškėčiai su grietine (G, K, P)*	Nr. 82	360.00	47.67	39.81	71.66	836	1.16
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		255.00	2.55	0.64	35.06	156	0.39
Iš viso:			60.27	51.94	112.64	1159	
Iš viso (dienos davinio):			27.13	64.41	58.14	921	

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



**4 Savaitė, Pirmadienis**

**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	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kiaulienos kepsnys (K)*	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	0.94
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.50	21.59	147	0.15
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVGg 10N	120.00	3.49	5.93	6.64	94	0.45
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		90.00	0.90	0.23	12.38	55	0.14
Iš viso:			41.31	37.69	75.91	808	

**Pietūs (II) 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	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Lietiniai blynai su varške (K, P)*	6-8/163TV 10N	210.00	20.64	29.50	54.59	566	1.60
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		50.00	0.50	0.13	6.88	31	0.08
Iš viso:			33.10	39.48	89.70	847	
Iš viso (dienos davinio):			33.10	39.48	89.70	847	

\* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai, 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 (P)*	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92	0.13
Lietuviškas veršienos guliašas	12-5/99TG 10N	100.00	3.20	5.18	4.02	76	0.91
Kuskusas	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.40	160	0.14
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.30
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	1.33	0.26	5.43	29	0.24
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		145.00	1.45	0.36	19.94	89	0.22
Iš viso:			15.96	17.65	75.56	525	

**Pietūs (II) 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 (P)*	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92	0.13
Virti avižiniai varškėčiai (K, P)*	7-3/59TV 10N	360.00	42.73	28.08	102.01	832	1.17
Šaldytos uogos		40.00	0.18	0.08	1.94	9	0.20
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		285.00	2.85	0.71	39.19	175	0.43
Iš viso:			54.48	37.59	152.85	1168	
Iš viso (dienos davinio):			54.48	37.59	152.85	1168	

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

**4 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		
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192	0.19
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Traški vištienos filė ( <b>K</b> ) <sup>*</sup>	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202	0.94
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPvVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPvVg 10N	120.00	1.61	3.66	9.10	76	0.20
Švieži pomidorai	Nr. S-37	115.00	1.17	0.23	4.81	26	0.22
Vaisiai		270.00	2.70	0.68	37.13	165	0.41
Iš viso:			43.56	18.15	125.73	841	

**Pietūs (II) 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		
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192	0.19
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Nr. 49	240.00	19.87	39.85	63.27	691	0.99
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		250.00	2.50	0.63	34.38	153	0.38
Iš viso:			40.30	58.20	137.98	1237	
Iš viso (dienos davinio):			40.30	58.20	137.98	1237	

<sup>\*</sup> **Alergenai:** 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		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/37ATGPVVG 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91	0.09
Duona be cukraus		60.00	4.50	3.78	26.40	158	0.24
Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (K)*	9-8/170T 1N	100.00	30.04	22.55	5.86	347	0.79
Virtas bulguras	3-3/9ATPcPVVG 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.13
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.13
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		250.00	2.50	0.63	34.38	153	0.38
Iš viso:			55.90	41.57	130.34	1119	

**Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/37ATGPVVG 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91	0.09
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Virti varškėčiai su grietine (G, K, P)*	Nr. 82	345.00	45.68	38.15	68.67	801	1.11
Šaldytos uogos		60.00	0.27	0.12	2.91	14	0.30
Vaisiai		210.00	2.10	0.53	28.88	129	0.32
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Iš viso:			59.94	46.38	129.03	1173	
Iš viso (dienos davinio):			59.94	46.38	129.03	1173	

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, 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		
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72	0.08
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Vištienos šlaunelės kokosų kreme	10-8/166TPG 10N	100.00	24.57	19.50	1.76	281	1.04
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPvVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPvVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.16
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		270.00	2.70	0.68	37.13	165	0.41
Iš viso:			39.93	34.02	88.67	821	

**Pietūs (II) 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	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72	0.08
Duona be cukraus		45.00	3.38	2.84	19.80	118	0.18
Kepti varškėčiai su padažu ( <b>G, K, P</b> )*	Nr. 83	240.00	40.23	64.83	52.20	953	1.30
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		250.00	2.50	0.63	34.38	153	0.38
Iš viso:			52.90	75.37	116.83	1357	
Iš viso (dienos davinio):			52.90	75.37	116.83	1357	

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