

11 – 18 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis



### Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Orkaitėje keptas natūralus omletas, žalieji žirneliai (tausojantis)	8-8/167T 9	120/40	14.09	13.18	8.65	209.60
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 2	30/7	2.27	6.26	12.90	117.02
Sezoniniai vaisiai	18/20 12	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	-	200/5	0.06	0.18	0.47	2.22
<b>Iš viso:</b>			17.06	20.26	42.81	420.36

### Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	240(95/145)	30.87	13.96	38.59	403.50
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 11	140	1.39	6.26	12.09	110.23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			37.67	25.94	82.16	712.76

### Pavakariai 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2 %) ir uogomis	15-1/1 3	100/20/30	13.27	6.82	5.82	137.74
Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	18/20 77	20.00	1.25	0.58	15.40	71.80
<b>Viso</b>			14.52	7.40	21.22	209.54
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			69.24	53.61	146.19	1342.67

\* Ryžių plovos su vištienos filė esant poreikiui gali būti keičiamas į apkeptus lietinius su varškės įdaru ir grietine (techn. kort. Nr. 7-8/180T 101; B-27.05; R-9.28; A-60.37; Kcal- 433.23). Apkepti lietiniai patiekiami tik su sezoninių daržovių rinkiniu (morkų salotos nepatiekiamos).

11 – 18 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis



### Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 5	350	9.91	6.04	50.87	297.48
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			13.61	13.14	89.91	532.35

### Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 21	120	22.68	9.92	7.01	208.05
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 1	110	4.23	3.85	27.88	163.07
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1.64	4.54	10.66	90.12
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			37.10	24.76	95.88	790.60

### Pavakariai 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo mieliniai blynai su sėlenomis, uogienė	6-6/111 1	100/20	6.46	4.71	36.54	214.40
Pienas	-	150	5.10	3.75	7.35	83.55
<b>Viso</b>			11.56	8.46	43.89	297.95
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			62.27	46.36	229.68	1620.90

11 – 18 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12.43	6.98	53.80	327.77
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			18.10	8.12	84.35	482.86

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais	1-3/43AT 1	150	6.62	2.54	21.24	134.28
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena, grietinė (Žemaičių blynai) (tausojantis)	10-8/166T 1	220/40	20.84	18.69	53.69	466.31
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.14	22.52	104.09	747.63

**Pavakariai 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%), uogienė (tausojantis)	7-8/178T 10	130/20	15.41	12.25	27.61	282.31
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			15.41	12.25	27.61	282.31
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			65.65	42.89	216.06	1512.80

\* Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena ir grietinė (Žemaičių blynai) esant poreikiui gali būti keičiami į bulvių plokštainį su vištiena ir grietinės padažu (techn. kort. Nr. 10-8/167 11; B-17.18; R-20.44; A-42.72; Kcal- 423.59).

11 – 18 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis)	3-3/55AT 4	220	9.13	7.71	45.08	286.29
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.82	19.59	82.81	590.80

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	100/10	25.61	7.66	2.74	182.32
Kepti su garais burokėliai ir morkos su saulėgrąžų, sezamų, moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 2	100	4.92	8.48	12.22	144.83
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-5/107AT i:	150	2.61	8.32	23.64	179.87
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			40.33	28.42	74.19	713.83

**Pavakariai 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės (9 %) apkepas, uogienė (tausojantis)	7-8/169T 3	140/20	15.37	10.65	30.19	270.04
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			18.07	11.25	30.88	297.00
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			79.22	59.26	187.88	1601.63

11 – 18 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis



### Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-	
Kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir fermentinių sūriu (45%) (tausojantis)	6-3/61T 10	150/15	10.39	8.40	43.77	292.26
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	40.00	0.32	0.08	0.92	5.68
Nesaldinta kmyņu arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.01	0.82
Jogurtas (3.2%)	-	125	4.50	4.00	19.00	130.00
<b>Iš viso:</b>			15.25	12.51	63.70	428.76

### Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	150	33.12	7.95	11.18	248.78
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2.41	4.17	21.82	134.42
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 21	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			44.64	32.98	100.19	876.12

### Pavakariai 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bandelė	-	60	2.14	1.26	de2n5i. ali2, g	12c.38
Pienas	-	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Sezoninis vaisius	18/20 10	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
<b>Viso</b>			8.86	5.19	53.53	296.27
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			68.75	50.68	217.42	1601.15

11 – 18 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis



### Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-	
Virti kiaušiniai, majonezas (tausojantis)	8-3/60T 1	100/30	12.50	27.95	1.85	308.95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Žalieji žirneliai	-	50	2.45	0.10	7.90	32.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 12	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Žalioji arbata	-	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.81	29.17	43.39	497.03

### Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27.46	8.73	7.08	216.71
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/160AT 1	100	2.23	2.73	20.78	116.55
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Pienas	-	150	5.10	3.75	7.35	83.55
<b>Iš viso:</b>			40.38	33.18	85.21	800.98

### Pavakariai 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu	3-3/41AT 2	180	4.41	2.25	32.02	197.19
Keptas orkaitėje sumuštinis su batonų, su sėlenomis, virta dešra, fermentiniu sūriu ir pomidoru	16-8/160 12	20/12/10 /3	4.89	4.31	9.10	94.73
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			9.30	6.56	41.12	291.91
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			67.49	68.91	169.72	1589.92

\* Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai esant poreikiui gali būti keičiamas į virtų bulvių cepelinus su varškės įdaru ir grietine (techn. kort. Nr. 4-3/100AT 1 10; B-10.28; R-11.96; A-47.88; Kcal- 340.25). Cepelinai patiekiami tik su sezoninių daržovių rinkiniu (bulvės ir burokėlių salotos nepatiekiami).

11 – 18 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 5	140	8.29	6.22	45.60	271.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 3	40/5/32	3.32	4.83	18.48	130.72
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.29	11.73	86.18	499.49

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 7	210(134/76)	37.24	21.54	9.89	382.40
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3/51T 11	100	3.43	0.63	26.32	124.67
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1.15	9.24	8.06	120.01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			50.71	34.45	88.13	865.39

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 7	250(150/100)	8.30	4.18	41.71	237.62
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			8.30	4.18	41.71	237.62
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			71.29	50.36	216.03	1602.50

11 – 18 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 6	250	7.48	6.36	57.25	316.17
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.24	10.04	85.23	480.25

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Orkaitėje kepti varškėčiai (0.5%) (tausojantis), grietinės padažas	7-8/178T 101	200/45	37.94	22.45	42.74	524.76
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			44.93	27.11	88.01	775.81

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais	6-6/102 1	140	8.64	4.70	34.95	216.(58)
Grietinė	-	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.12	10.70	35.57	275.28
Iš viso (dienos davinio):			66.29	47.85	208.81	1531.34



11 – 18 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8.38	5.45	32.99	214.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Pienas	-	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Iš viso:			18.01	13.98	68.94	570.34

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22.28	14.58	3.84	235.73
Kvietinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	3-3/25AT 11	150	3.32	4.23	23.23	144.26
Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis)	2-3/62A 71	150	3.15	10.52	15.43	169.03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			36.14	34.27	84.11	789.50

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais, grietinė	6-6/111 2	120/20	6.60	10.20	36.24	263.14
Nesaldinta arbata su pienu	150/50	150/50	1.7	1.25	2.45	27.85
Viso			8.30	11.45	38.69	290.99
Iš viso (dienos davinio):			62.45	59.70	191.74	1650.83

11 – 18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis



### Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8.31	7.12	40.53	259.40
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 3	70 (28/28)	6.76	3.84	17.65	132.22
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	<del>200</del>	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
<b>Iš viso:</b>			15.75	11.64	80.28	488.86

### Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T 42	90	15.32	15.29	0.44	200.68
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 11	120	1.77	3.10	12.57	85.27
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			28.38	28.97	87.43	724.01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 4	100/50	13.96	11.11	28.10	268.23
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			13.96	11.11	28.10	268.23
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			58.09	51.72	195.81	1481.10

11 – 18 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 3	270	13.25	7.33	70.33	400.31
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.31	9.58	74.74	450.44

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Orkaitėje kepti vištienos vidinės filė kepsneliai (tausojantis)	10-8/176T 10	120	30.49	8.04	9.75	233.38
Kvietinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	3-3/25AT 1	75	1.66	1.32	11.62	64.93
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3.41	14.91	14.54	206.03
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			41.01	28.32	62.26	668.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti kiaušiniai, konservuoti žirneliai (tausojantis)	8-3/60T 1	2 vnt/50	11.42	9.44	5.88	154.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	-	200/5	0.06	0.18	0.47	2.22
Sezoninis vaisius	-	1 vnt.	0.50	0.10	21.06	87.14
<b>Viso</b>			14.20	10.20	40.25	308.08
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			71.52	48.10	177.25	1426.52

11 – 18 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis)	3-3/55AT 41	250	10.38	10.01	51.23	336.52
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.56	10.66	66.19	422.97

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	140	27.99	5.58	1.56	168.45
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 31	150	8.88	7.16	48.86	295.40
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			47.30	22.61	103.29	805.88

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Pieniška (2.5%) makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3/69T 10	200	6.21	7.22	19.61	168.24
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
<b>Viso</b>			6.89	7.90	41.71	265.48
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			69.76	41.17	211.19	1494.33

11 – 18 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis



### Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	200	11.13	6.47	58.74	337.73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
<b>Iš viso:</b>			20.47	14.85	91.46	595.49

### Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/179T 101	220	28.33	17.18	22.34	357.32
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			39.81	22.49	69.96	641.47

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu	3-3/41AT 2	180	4.41	2.25	32.02	197.19
Keptas orkaitėje sumuštinis su batonų su sėlenomis, virta dešra, fermentiniu sūriu ir pomidoru	16-8/160 12	20/12/1 0/3	4.89	4.31	9.10	94.73
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			9.30	6.56	41.12	291.91
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			69.58	43.90	202.54	1528.87

11 – 18 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11.73	7.69	55.25	337.11
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			15.14	14.51	85.19	531.94

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36.29	8.46	10.18	262.05
Kvietinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	3-3/25AT 1	75	1.66	1.32	11.62	64.93
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A 11	100	1.03	7.40	5.17	91.44
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			49.13	22.13	61.43	641.43

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bandelė	-	60	2.14	1.26	25.12	12c.38
Pienas	-	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Sezoninis vaisius	18/20 10	1 vnt.	1.62	0.18	21.06	92.34
<b>Viso</b>			10.82	2.65	42.54	237.24
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			75.09	39.29	189.16	1410.61

\* **Virti varškėčiai** esant poreikiui gali būti keičiami į **bulvinius blynus su varškės padažu** (techn. kort. Nr. 4-8/161AT 91; B-16.79; R-17.28; A-48.97; Kcal- 418.54). Patiekama su sezoninių daržovių rinkinuku.

\* Taip pat **virti varškėčiai** esant poreikiui gali būti keičiami į **keptą bandelę su dešrele** (techn. kort. Nr. 7-8/183 101; B-17.25; R-16.49; A-50.74; Kcal- 420.39). Patiekama su sezoninių daržovių rinkinuku

11 – 18 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis



**Pusryčiai 8.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250/3.5	11.07	8.46	54.03	336.50
Viso grūdo ruginė duona/batonas su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Pienas	-	150	5.10	3.75	7.35	83.55
<b>Iš viso:</b>			23.81	21.12	94.53	663.44

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/44AT 1	150	0.84	3.10	7.47	61.12
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepta orkaitėje žuvis (menkė) (tausojantis)	9-8/170T 21	120	23.46	0.49	1.51	104.30
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 41	150	2.59	5.08	23.38	149.64
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1.43	9.31	12.25	138.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			35.77	21.27	80.47	692.22

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 4	160	13.68	12.34	4.15	18c.37
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			15.90	12.82	16.99	246.93
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			75.48	55.21	191.99	1602.59

TRAKŲ PRADINĖS MOKYKLOS  
NEĮGALIŲJŲ VAIKŲ SOCIALINĖS GLOBOS SKYRIUS

# **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11 – 18 metų

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 17 val.