rašyta kvalifikuotu elektroniniu parašu
MENTINA PŪKAITĖ
i: 2026-11-04 09:02:35 GMT+2

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Trakų pradinė mokykla

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(Celiakijai)

Rudens - žiemos sezonas

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 16.45 val.

7-10 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokolių žiedynėliais (be prieskonių, tik su druska) (tausojantis)(augalinis)	E 06-30.22	150	2,02	3,67	9,33	74,55
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Troškinta kiaulienos sprandinė su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai) (be pipirų) (tausojantis)	80/2.4	90/30	12,22	18,23	5,38	164,5
PM Grikių kruopų košė	27.1.3	80	2,85	0,39	18,41	88,44
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	45/6	0,65	2,36	5,16	42,62
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Iš viso:			20,33	25,33	68,6	502,88
Iš viso (dienos davinio):			**20,33**	**25,33**	**68,6**	**502,88**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžių kruopomis (be lauro lapų, žalumynų, pipirų) (augalinis) (tausojantis)	1-01/0	150	1,64	6	16,24	123,67
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Sultingas kalakutienos maltinukas troškintas trintų daržovių padaže (be manų, pipirų) (tausojantis)	06-30.9	70/18	16,92	10,06	1,55	165,09
PM Sorų kruopų košė (tausojantis)	37.1/9	90	3,36	0,81	19,42	93,59
Baltagūžių kopūstų, agurkų, morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-10/3-1	50/2	0,51	2,05	1,96	28,09
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0,18	0,02	2,34	9,4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Iš viso:			24,58	19,62	69,4	547,09
Iš viso (dienos davinio):			**24,58**	**19,62**	**69,4**	**547,09**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (be prieskonių, pipirų) (tausojantis) (augalinis)	22/0.0	150	1,76	2,36	9,85	65,44
Mini skrebučiai be glitimo	79.1/5/9	10	0,51	0,4	4,86	26,86
Jautienos befstrogenas (su miltais be glitimo, be pomidorų pastos) (tausojantis)	11-17/9	80/40	18,5	11,39	6,1	223,38
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis)	E 06-30.5	80	1,81	4,13	16,13	104,83
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	23-26	80/5	0,81	5,59	3,09	63,07
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Iš viso:			24	23,87	54,9	543,67
Iš viso (dienos davinio):			**24**	**23,87**	**54,9**	**543,67**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (be pipirų, krapų, lauro lapų) (tausojantis)(augalinis)	10.21.9	150	5,09	3,19	19,59	122,04
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (be pipirų, prieskonių) (tausojantis)	9-40/0	65/13	11,72	14,18	1,69	181,78
Virti makaronai be glitimo su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-1.7.9	75/3	1,66	2,83	20,42	114,43
Orkaitėje kepti brokoliai su kapotais česnakais (augalinis) (tausojantis)	E 06-30.6	50/0	2,91	1,25	5,18	37,44
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (be prieskonių)	08.19/3.	50	0,67	1,3	1,62	19,87
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0,4	0,1	0,48	21,2
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	100	0,8	0,83	7,09	52,1
Iš viso:			24,01	24,15	64,86	594,06
Iš viso (dienos davinio):			**24,01**	**24,15**	**64,86**	**594,06**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su ryžių kruopomis (be lauro lapų, žalumynų, pipirų) (augalinis) (tausojantis)	1-01/0	150	1,65	2,16	16,25	89,11
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (be pipirų) (tausojantis)	87.0	80	20,77	16,19	0,71	229,32
Bulvių - moliūgų košė su sviestu (tausojantis)	3-12.3	80/2	1,77	2,15	14,37	79,96
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos alyvuogių aliejumi (be žolelių) (augalinis)	90.1/9	45/4	0,41	3,9	1,91	42,67
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su agurko juostele	66-1/1	190/10	0,07	0	0,28	1,4
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1,5	0	13,5	64,5
Iš viso:			27,38	24,93	59,61	568,66
Iš viso (dienos davinio):			**27,38**	**24,93**	**59,61**	**568,66**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais (be lauro lapų, prieskonių, tik su druska) (tausojantis)(augalinis)	1-10/0	150	1,88	3,98	8,25	75,01
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Grikių kruopų troškinys su vištienos šlaunelių mėsa (be prieskonių) (tausojantis)	2026/02	105/55	19,7	12,33	32,08	317,15
Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85.9	40/3	0,41	2,94	4,24	43,91
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0,44	0,05	3,63	15,83
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0,13	0,01	2,02	8,12
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	150	1,05	0,6	26,4	115,2
Iš viso:			24,38	20,38	85,42	620,42
Iš viso (dienos davinio):			**24,38**	**20,38**	**85,42**	**620,42**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (be prieskonių, lauro lapų) (tausojantis)(augalinis)	93/2.0	150	1,87	3,92	14,88	98,12
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Kiaulienos kukuliai "Meat balls" (be padažo, džiūvėsių) (tausojantis)	04.14/20	100	18,99	9,79	1,09	170,07
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Grąžgarščių, gūžinių salotų, pomidorų, agurkų salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (be prieskonių)	89-1/9	45/3	0,45	2,63	1,85	31,36
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Iš viso:			25,26	17,18	67,06	519,62
Iš viso (dienos davinio):			**25,26**	**17,18**	**67,06**	**519,62**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Skaidri makaronų be glitimo sriuba su vištiena (be prieskonių, lauro lapų, krapų, tik su druska) (tausojantis)	1-03/9	140/10	3,32	3,17	12,9	92,08
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Varškės ir kriaušių apkepas (be džiūvėsių, su miltais be glitimo) (tausojantis)	6-28/3.0	140	15,81	10,85	21,56	250,94
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0,74	0,64	5,51	30,29
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	100	0,9	0,1	7,58	33
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Iš viso:			22,88	15,39	73,89	522,01
Iš viso (dienos davinio):			**22,88**	**15,39**	**73,89**	**522,01**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltujų pupelių sriuba (be lauro lapų, krapų, pipirų) (tausojantis)(augalinis)	71/0.9	150	3,93	2,07	15,88	95,08
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Makaronai be glitimo su jautienos ir daržovių "Bolognese" padažu (su švž. pomidorais)	5-1/7.9	160	19,19	8,4	49,73	356,43
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	45/3	0,51	1,33	2,56	22,56
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0,08	0	1,98	8
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1,2	1,25	10,64	78,15
Iš viso:			26,12	13,57	93,37	621,92
Iš viso (dienos davinio):			**26,12**	**13,57**	**93,37**	**621,92**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (be sėklų, pipirų, lauro lapų, krapų) (tausojantis)	1-90.9	150	2,15	3,42	14,89	93,3
Mini skrebučiai be glitimo	79.1/5/9	10	0,51	0,4	4,86	26,86
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (be džiūvėsių, krakmolo, krapų, pipirų) (tausojantis)	8-51.19	80/20	11,67	6,94	0,99	112,94
PM Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41/0	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Virtų burokėlių, žaliųjų žirnelių salotos su karamelizuotais svogūnais (tausojantis)	E 06-30.11	50	1,42	1,84	6,12	45,74
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0,4	0,1	0,48	21,2
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Iš viso:			20,51	13,5	87,39	559,83
Iš viso (dienos davinio):			**20,51**	**13,5**	**87,39**	**559,83**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su ryžių kruopomis (be lauro lapų, žalumynų, pipirų) (augalinis) (tausojantis)	1-01/0	150	1,64	6	16,24	123,67
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Krosnyje kepti vištienos kumpeliai (be paprikos miltelių, ciberžolės) (tausojantis)	E 07-09	80	16,27	9,83	0,46	155,2
Ryžių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (be prieskonių, tik su druska) (tausojantis)	04/15.9	80	1,81	1,6	15,11	82,03
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	45/3	0,51	1,33	2,56	22,56
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0,18	0,02	2,34	9,4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Iš viso:			22,22	19,32	64,15	514,56
Iš viso (dienos davinio):			**22,22**	**19,32**	**64,15**	**514,56**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (be prieskonių, lauro lapų) (tausojantis)(augalinis)	93/2.0	150	1,87	3,92	14,88	98,12
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa (be pipirų)	7.14-99	125/35	9,83	6,05	18,14	163,54
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	30	0,72	9	0,93	87,9
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	90	0,81	0,09	6,82	29,7
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0,08	0	1,98	8
Iš viso:			14,82	19,68	66,85	498
Iš viso (dienos davinio):			**14,82**	**19,68**	**66,85**	**498**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (be pipirų, krapų) (tausojantis)(augalinis)	79/219	150	2,14	3,42	13,84	88,93
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (be prieskonių, žalumynų, krakmolo) (tausojantis)	10.21.05	100	26,45	6,36	1,2	169,89
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis)	E 06-30.5	80	1,81	4,13	16,13	104,83
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu	02/01.1	45/4	0,5	1,88	5,17	38,38
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su greipfrutais	E 07-01.2	180/20	0,1	0,04	2,02	8,8
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			33,41	16,66	74,05	569,53
Iš viso (dienos davinio):			**33,41**	**16,66**	**74,05**	**569,53**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (be pipirų, krapų, lauro lapų) (tausojantis)(augalinis)	10.21.9	150	5,09	3,19	19,59	122,04
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis (be batono, miltų) (tausojantis)	11-1.23.9	80	16,64	15,6	1,22	179,88
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,07	0,42	19,8	95,1
ICEberg salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	89.1/9	45/3	0,45	2,63	1,85	31,36
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0,44	0,05	3,63	15,83
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1,2	1,25	10,64	78,15
Iš viso:			27,66	23,61	65,54	567,65
Iš viso (dienos davinio):			**27,66**	**23,61**	**65,54**	**567,65**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (be pomidorų, žalumynų, pipirų) (tausojantis) (augalinis)	1-61/0	150	1,44	2,49	9,72	64,74
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (be pipirų) (tausojantis)	87.0	80	20,77	16,19	0,71	229,32
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,07	0,42	19,8	95,1
Virtų burokėlių, žaliųjų žirnelių salotos su karamelizuotais svogūnais (tausojantis)	E 06-30.11	50	1,42	1,84	6,12	45,74
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0,44	0,05	3,63	15,83
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0,4	0,1	0,48	21,2
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1,5	0	13,5	64,5
Iš viso:			29,8	21,58	62,76	581,63
Iš viso (dienos davinio):			**29,8**	**21,58**	**62,76**	**581,63**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
4 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (be lauro lapų, prieskonių) (tausojantis) (augalinis)	3/1.0	150	6,54	3,21	23,01	136,5
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis (be prieskonių) (tausojantis)	10.219	120	17,49	13,43	4,34	208,7
Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27.1/7	80/2	2,78	2,33	17,97	103,49
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (be prieskonių)	08.19/3.	50	0,67	1,3	1,62	19,87
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su melionais	123.23	200	0,2	0	1,6	7
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Iš viso:			29,6	21,19	78,72	614,06
Iš viso (dienos davinio):			**29,6**	**21,19**	**78,72**	**614,06**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (be prieskonių)	1-95.9.	150	1,16	5,92	17,36	122,11
Mini skrebučiai be glitimo	79.1/5/9	10	0,51	0,4	4,86	26,86
Makaronai be glitimo su "Bologneze" padažu (su švž. pomidorais) (kiauliena)	5-1/70	130	15,99	8,05	49,81	336,76
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	50/1	0,41	0,64	5,11	26,95
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0,13	0,01	2,02	8,12
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1,5	0	13,5	64,5
Iš viso:			20,15	15,07	96,44	601,8
Iš viso (dienos davinio):			**20,15**	**15,07**	**96,44**	**601,8**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
4 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda ir kiaulienos mėsos kukulaičiais (tausojantis)	08-12/1	150	5,25	4,97	9,07	99,86
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Varškės apkepas (be manų, su miltais be glitimo) (tausojantis)	15/2.19	140	16,6	17,6	16,73	298,71
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Natūralus jogurtas	13-22/6	40	1,76	1,56	1,88	28,8
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Švž. vaisių ir uogų rinkinukas (augalinis)	10/16/6	80	0,38	0,14	8,52	34,54
Iš viso:			25,08	24,9	52,5	537,76
Iš viso (dienos davinio):			**25,08**	**24,9**	**52,5**	**537,76**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
4 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (be prieskonių)	1-79/2.	150	2,38	3,67	11,94	85,17
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Troškinta vištiena su paprika ir pomidorais (be prieskonių)	E 07-01.	60/40	16,22	7,71	4,46	149,96
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Tarkuotų agurkų salotos (be prieskonių)	E 07-03.	45/3	0,36	1,2	1,51	18,03
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1,2	1,25	10,64	78,15
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,52	14,66	62,93	491,38
Iš viso (dienos davinio):			**23,52**	**14,66**	**62,93**	**491,38**

Dietistė
Klementina Pūkaitė

7-10 M.
4 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (be prieskonių)	17.95.1.3	150	2,02	2,63	9,2	65,99
Tamsi duona be glitimo	5-88.9	20	0,76	0,48	8,8	45,2
Orkaitėje keptas žuvies maltinukas (be prieskonių)	8-25.	80	16,12	9	1,41	150,71
PM Grikių kruopų košė	27.1.3	80	2,85	0,39	18,41	88,44
Orkaitėje keptos daržovės (Morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (be prieskonių)	47-1/1..	50	0,73	1,24	2,63	21,02
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0,18	0,02	2,34	9,4
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			24,31	14,11	69,68	494,25
Iš viso (dienos davinio):			**24,31**	**14,11**	**69,68**	**494,25**

Dietistė
Klementina Pūkaitė