Pasirašyta kvalifikuotu elektroniniu parašu
MANTVILĖ MARTUZEVIČIŪTĖ
Data: 2026-11-11 16:12:56 GMT+2

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Trakų pradinės mokyklos

(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)

(Cukriniam diabetui)

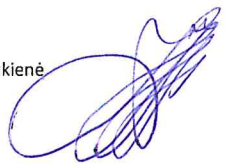
Rudens - žiemos sezonas

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 8.00 iki 16.45 val.

7-10 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



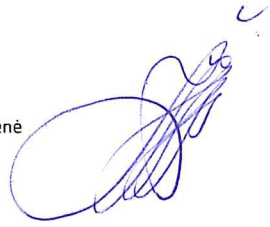
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su brokolių žiedynėliais (tausojantis)(augalinis)	E 06-30	150	2.04	3.68	9.41	74.93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Troškinta kiaulienos sprandinė su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai) (tausojantis)	80/2.2	90/30	12.24	18.24	5.47	164.95
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:			21.64	25.2	75.58	533.21
Iš viso (dienos davinio):			**21.64**	**25.2**	**75.58**	**533.21**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



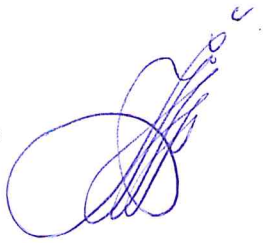
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba (be ryžių)	79/3.7	150	0.95	2.63	8.52	59.21
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Sultingas kalakutienos maltinukas troškintas trintų daržovių padaže (tausojantis)	E 06-30.3.	70/18	16.31	9.97	5.6	178.92
PM Sorų kruopų košė (tausojantis)	37.1/9	80	2.99	0.72	17.26	83.19
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:			23.5	15.81	65.16	490.67
Iš viso (dienos davinio):			**23.5**	**15.81**	**65.16**	**490.67**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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 (tausojantis) (augalinis)	22	150	1.77	2.37	9.91	65.75
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Jautienos befstrogenas (su miltais be glitimo, be pomidorų pastos) (tausojantis)	11-17/9	80/40	18.5	14.53	6.09	235.26
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis	E 06-30.5.1	80	1.85	5.01	16.8	115.75
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0.5	0.2	3.85	21
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	23-26	45/3	0.49	3.37	1.86	37.99
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			25.08	25.7	63.79	585.64
Iš viso (dienos davinio):			**25.08**	**25.7**	**63.79**	**585.64**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



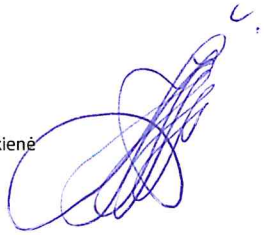
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.2	150	2.77	2.64	10.06	72.49
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (tausojantis)	9-40/2	65/13	11.78	14.2	2.12	183.96
Virti pilno grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	5-1.7.	80/1	3.42	1.71	17.29	101.41
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 (tausojantis)	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	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			24.51	22.66	57.78	564.32
Iš viso (dienos davinio):			**24.51**	**22.66**	**57.78**	**564.32**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



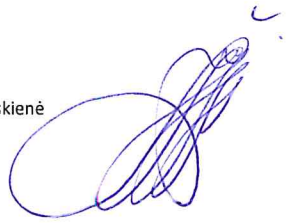
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.64	4.38	10.25	86.33
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	80	20.78	16.2	0.76	229.57
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 aliejaus ir provanso žolelių užpilu (augalinis)	90.1/1	45/4	0.42	3.93	1.95	43.27
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:			27.99	26.93	55.3	571.33
Iš viso (dienos davinio):			**27.99**	**26.93**	**55.3**	**571.33**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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 (tausojantis)(augalinis)	1-10	150	1.78	2.86	7.11	60.06
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Grikių kruopų troškinys su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	2026/02/23/1	105/55	19.7	12.33	32.08	317.15
Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85.9	45/4	0.46	3.34	4.82	49.9
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:			24.94	19.41	86.46	616.07
Iš viso (dienos davinio):			**24.94**	**19.41**	**86.46**	**616.07**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

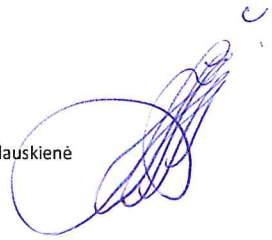
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1.88	3.89	14.91	97.81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Kiaulienos kukuliai "Meat balls" (tausojantis)	04.14/25	100	12.91	6.51	9.12	146.89
Bulgur kruopos su kepintomis paprikomis (tausojantis)	E 07-01.4	65/13	2.64	1.57	16.41	85.21
Grąžgarščių, gūžinių salotų, pomidorų, agurkų salotos pagardintos provanso žolelių užpilu	89-1/8.1	45/4	0.53	2.69	1.99	33.33
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:			20.39	14.94	71.64	490.1
Iš viso (dienos davinio):			**20.39**	**14.94**	**71.64**	**490.1**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



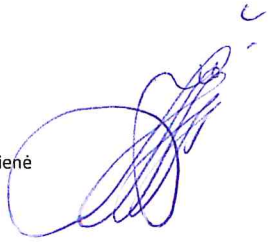
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Skaidri sriuba su vištienos šlaunelių mėsa	1-03/5.7	140/10	3.06	3.28	7.94	71.57
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Varškės ir kriaušių apkepas (tausojantis)	6-28/3.1	140	17.06	10.85	20.78	253.3
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
Kakava su pienu	12-1/5	200	5.1	4.49	8.61	95.42
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1.35	0.15	17.55	70.5
Iš viso:			29.58	19.73	78.36	603.88
Iš viso (dienos davinio):			**29.58**	**19.73**	**78.36**	**603.88**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



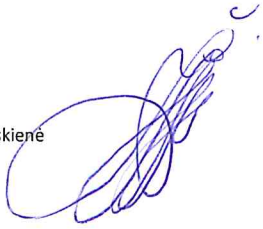
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	150	3.95	2.09	16.02	95.71
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Pilno grūdo makaronai su jautienos ir daržovių "Bolognese" padažu	5-1/7.1/1.3	125	17.59	6.95	32.02	270.18
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu.	2-10/7.3	45/5	0.5	2.42	2.88	33.28
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:			25.14	12.98	77.72	551.63
Iš viso (dienos davinio):			**25.14**	**12.98**	**77.72**	**551.63**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



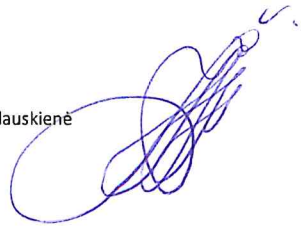
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90	145/3	2.89	4.71	15.31	109.35
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	80/20	11.67	6.79	3.64	121.97
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	80	2.12	0.24	11.75	82.26
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:			22.11	14.4	86.14	592.31
Iš viso (dienos davinio):			**22.11**	**14.4**	**86.14**	**592.31**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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	
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (tausojantis)	16.58.8/2	150	1.55	3.09	6.98	61.28
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Krosnyje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	E 07-01	100	20.25	12.24	0.62	193.33
PM Grikių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	04/15.3.1	80	2.54	1.69	14.99	85.12
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:			27.44	18.63	56.54	497.98
Iš viso (dienos davinio):			**27.44**	**18.63**	**56.54**	**497.98**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

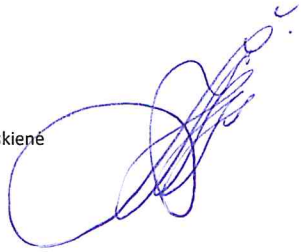
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis)	10.21	150	1.98	5.02	14.22	106.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa	7.14-9.1	125/35	9.84	6.05	18.24	163.92
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	40	0.4	0.16	3.08	16.8
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Baltasis pieniškas padažas (tausojantis)	10.12/26	40	1.23	9.02	3.13	99.07
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0.08	0	1.98	8
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Iš viso:			16.09	20.68	70.12	525.76
Iš viso (dienos davinio):			**16.09**	**20.68**	**70.12**	**525.76**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



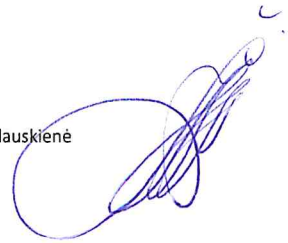
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės" sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	150	2.17	3.43	13.95	89.42
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (tausojantis)	10.21.02	100	24.24	4.32	17.72	197.81
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais	E 06-30.5.	80	1.87	3.7	17.09	105.1
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:			31.89	13.94	93.24	602.81
Iš viso (dienos davinio):			**31.89**	**13.94**	**93.24**	**602.81**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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	
Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-26	150	7.16	4.79	25.44	166.17
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-1.23	70	14.35	13.16	7.75	180.91
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3.07	0.42	19.8	95.1
ICEberg salotos su provanso žolelių užpilu (augalinis)	89.1/8	45/4	0.53	2.69	1.99	33.33
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:			28.11	22.58	79.67	619.38
Iš viso (dienos davinio):			**28.11**	**22.58**	**79.67**	**619.38**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

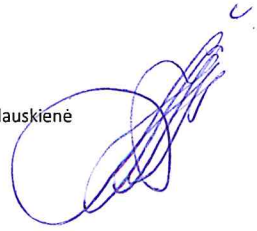
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	150	1.46	2.53	9.76	65.37
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	80	20.78	16.2	0.76	229.57
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-53.5	75/3	2.04	2.95	11.35	103.54
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:			29.4	23.89	56	595.54
Iš viso (dienos davinio):			**29.4**	**23.89**	**56**	**595.54**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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 (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6.57	3.22	23.15	137.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis (tausojantis)	10.21.58	120	17.49	13.41	4.52	208.93
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 (tausojantis)	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:			30.22	20.93	80.64	619.51
Iš viso (dienos davinio):			**30.22**	**20.93**	**80.64**	**619.51**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

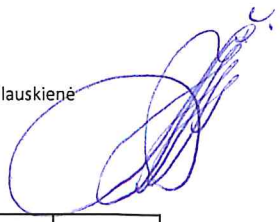
Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	150	1.18	5.93	17.46	122.59
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Pilno grūdo makaronai su "Bologneze" padažu (kiauliena)	5-1/7.1.7.7	180	21.63	9.58	45.87	364.37
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
Iš viso:			25.16	16.44	84.65	588.34
Iš viso (dienos davinio):			**25.16**	**16.44**	**84.65**	**588.34**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	140	17.17	17.62	16.11	298.9
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 citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Švž. vaisių ir uogų rinkinukas (augalinis)	10/16/6	80	0.38	0.14	8.52	34.54
Iš viso:			26.27	24.67	53.65	543.04
Iš viso (dienos davinio):			**26.27**	**24.67**	**53.65**	**543.04**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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	angliavan-deniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	2.38	3.66	11.93	85.11
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Vištiena saldžiarūgščiame padaže "Kinietiškai" (tausojantis)	E 07-01.5	80/50	24.08	7.77	13.63	222.34
PM Grikių kruopų košė	27.1.3	80	2.85	0.39	18.41	88.44
Tarkuotų agurkų salotos su sezamo sėklomis (tausojantis)	E 07-03	45/4	0.57	1.71	1.63	23.63
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:			32.92	15.05	70.62	564.55
Iš viso (dienos davinio):			**32.92**	**15.05**	**70.62**	**564.55**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

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 (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	2.01	2.8	8.37	65.6
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas žuvies apkepas (tausojantis)	8-25	80	15.85	8.61	5.3	162.16
Pieniškas morkų ir špinatų padažas (tausojantis)	112/5	30	0.85	2.31	3.04	36.37
Kuskus kruopų košė su kepintomis cukinijomis ir kapotomis petražolėmis (tausojantis)	E 07-01.6	80	2.44	1.7	13.06	103.25
Orkaitėje keptos daržovės (Morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (tausojantis, augalinis)	47-1/1.	50	0.74	1.24	2.67	21.14
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
Iš viso:			24.57	17.06	54.16	489.13
Iš viso (dienos davinio):			**24.57**	**17.06**	**54.16**	**489.13**

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė