I SAVAITĖ 6 - 10 metų vaikams

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3,09 | 3,46 | 24,33 | 140,98 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 5 | 0,20 | 0,15 | 0,20 | 2,8 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (alergenai Nr.3) | 12-7/141T | 60 | 12,15 | 7,95 | 2,10 | 128,64 |
| Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 3-3/52AT | 80 | 4,73 | 2,32 | 25,86 | 143,28 |
| Morkų salotos su majonezu | Nr.11S | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Paprika | Nr.47S | 50 | 0,94 | 3,56 | 4,42 | 53,55 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 56,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 22,97 | 17,87 | 66,59 | 573,81 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3,09 | 3,46 | 24,33 | 140,98 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Bulviniai piršteliai su varške, | Nr.57 | 150 | 8,28 | 15,81 | 43,46 | 345,09 |
| Sviesto-grietinės padažu (alergenai Nr. 3) | Nr.58 | 30 | 0,53 | 15,77 | 0,67 | 146,28 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 13,60 | 38,37 | 77,30 | 704,71 |

**Antradienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis, tausojantis) | 1-3/39 AT | 150 | 1,50 | 3,15 | 11,34 | 79,80 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tarkuotų bulvių plokštainis (tausojantis) | Nr.46 | 150 | 15,18 | 19,38 | 27,26 | 341,76 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 18,86 | 31,86 | 48,06 | 552,52 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis, tausojantis) | 1-3/39 AT | 150 | 1,50 | 3,15 | 11,34 | 79,80 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Plovas su kiauliena (tausojantis) | Nr.3 | 80/80 | 27,80 | 9,12 | 13,40 | 369,68 |
| Marinuoti agurkai (augalinis) | Nr45S | 50 | 1,40 | 0,00 | 1,3 | 8,00 |
| Virti burokėliai su svogūnais (augalinis, tausojantis) | 4-3/69 AT | 70 | 1,04 | 4,26 | 6,25 | 67,63 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 33,32 | 18,36 | 40,97 | 582,82 |



**Trečiadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/35 AT | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,66 | 135,87 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Paukštienos šašlykas(filė) (tausojantis) | 10-8/161T | 00(65/15/2( | 17,67 | 2,54 | 3,42 | 107,48 |
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(tausojantis, augalinis) | 3-3/45AT | 100 | 3,43 | 1,62 | 26,32 | 133,62 |
| Švieži agurkai | Nr.11 | 100 | 1,05 | 5,05 | 8,78 | 76,96 |
| Kininis bastutis su agurkais ,pomidorais, koncervuotais kukurūzais su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Nr. 47 | 50 | 0,65 | 0,50 | 6,60 | 14,50 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 0,76 | 0,30 | 13,9 | 56,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 29,27 | 15,72 | 73,46 | 582,14 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/35 AT | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,66 | 135,87 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kepti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis) | 7-8/166T | 130 | 19,58 | 9,86 | 31,81 | 281,57 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 0,76 | 0,30 | 13,9 | 56,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 27,29 | 22,17 | 74,67 | 589,75 |

**Ketvirtadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1P | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Žuvies šnicelis | Nr.43 | 80 | 15,69 | 13,28 | 6,77 | 207,36 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT | 80 | 0,16 | 0,08 | 15,07 | 67,64 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais | 2S | 60 | 0,64 | 5,98 | 2,68 | 60,93 |
| Pomidorai | Nr.44S | 70 | 0,7 | 0,12 | 2,87 | 11,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 21,26 | 33,78 | 49,97 | 582,63 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu apkepas (tausojantis) | Nr.31 | 80 | 19,01 | 11,51 | 6,16 | 202,88 |
| Šviežių kopūstų salotos | 4-3/65AT | 80 | 0,16 | 0,08 | 15,07 | 67,64 |
| Pomidorai | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 23,24 | 25,91 | 43,81 | 505,32 |



**Penktadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Žirnių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/24 AT | 150 | 3,88 | 3,29 | 14,97 | 105,05 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,65 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Orkaitėje garuose keptas kiaulienos kepsnys (tausojantis) | Nr.8 | 75 | 16,47 | 17,70 | 5,17 | 247,25 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 15 | 0,26 | 7,88 | 0,34 | 73,14 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 75 | 1,41 | 3,07 | 12,84 | 77,16 |
| Žiedinių kopūstų salotos su ridikėliais ir tyru alyvuogių aliejumi | Nr. 24 | 50 | 9,11 | 1,74 | 3,85 | 48,23 |
| Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais, ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-1/5A | 25 | 0,23 | 2,02 | 1,52 | 25,22 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 31,25 | 35,18 | 37,32 | 590,70 |

II SAVAITĖ 6-10 metų vaikams

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis) | Nr.14 Sr | 150 | 1,27 | 3,16 | 10,48 | 98,07 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis) | Nr.15 | 100 | 21,16 | 19,51 | 8,47 | 244,63 |
| Grietinės padažas (alergenai Nr.3) | Nr1P | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 110 | 1,89 | 4,11 | 17,13 | 77,16 |
| Paprika | Nr.43S | 30 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Šviežių kopūstų salotos | Nr1P | 50 | 0,03 | 4,59 | 3,07 | 50,86 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 26,93 | 40,8 | 49,76 | 592,53 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis) | Nr.14 Sr | 150 | 1,27 | 3,16 | 10,48 | 98,07 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | Nr. 82 | 150 | 20,36 | 9,92 | 40,20 | 295,27 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Iš viso : | 23,68 | 26,92 | 59,97 | 548,57 |

**Antradienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis) | 1-3/31 AT | 150 | 2,37 | 3,36 | 16,23 | 104,76 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Tarkuotų bulvių cepelinai (kiaulienos kumpis) | Nr.48 | 200 | 13,57 | 8,36 | 45,54 | 230,80 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 40 | 0,96 | 12,00 | 1,24 | 58,6 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 20,12 | 27,65 | 99,65 | 578,52 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis) | 1-3/31 AT | 150 | 2,37 | 3,36 | 16,23 | 104,76 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu ir sūriu (alergenai Nr.3) | 6-3/60 T | 200/7/21 | 11,12 | 6,46 | 58,72 | 301,95 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 16,71 | 13,75 | 111,59 | 591,074 |

**Trečiadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis) | Nr2 | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 71,88 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 2,92 | 0,66 | 17,06 | 43,06 |
| Varškės apkepas (tausojantis,alergenai Nr.3) | Nr.84 | 150 | 22,43 | 13,62 | 28,08 | 326,87 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,91 | 29,30 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 0,76 | 0,30 | 13,9 | 62,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Iš viso : | 28,55 | 31,48 | 71,43 | 562,41 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis) | Nr2 | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 71,88 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 2,92 | 0,66 | 17,06 | 43,06 |
| Troškinta paukštiena (šlunelių mėsa) (tausojantis) | Nr.30- | 90/60 | 24,62 | 27,03 | 3,14 | 308,24 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 110 | 1,89 | 4,11 | 17,13 | 68,18 |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 4-3/69 AT | 50 | 0,46 | 7,13 | 4,29 | 67,62 |
| Švieži pomidorai | Nr.44S | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 32,11 | 46,93 | 55,15 | 596,28 |

**Ketvirtadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/29AT | 150 | 1,06 | 1,69 | 9,04 | 55,81 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kepta su garais riebi lašiša (tausojantis) | 9-7/145T | 100 | 18,67 | 22,640,50 | 8,47 | 274,42 |
| Perlinis kuskusas | | 80 | 12 | 2,00 | 72 | 160,00 |
| Marinuoti agurkai | Nr.43S | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Burokėlių salotos su žirneliais | Nr.11 | 50 | 0,55 | 2,52 | 4,36 | 28,14 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 1,52 | 0,30 | 13,9 | 56,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 35,90 | 9,94 | 117,76 | 652,23 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/29AT | 150 | 1,06 | 1,69 | 9,04 | 55,81 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kaimiški blynai su grietine ir uogiene (alergenai Nr.3) | Nr.76 | 150/30 | 27,74 | 40,85 | 62,09 | 433,29 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 1,52 | 0,30 | 13,9 | 56,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 31,90 | 44,67 | 93,72 | 602,81 |



**Penktadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Pieniška (2,5%) makaronų sriuba (augalinis, tausojantis) | Nr. 25 | 150 | 3,27 | 4,54 | 12,93 | 103,62 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Garuose kepta paukštienos (file) (tausojantis) | 10-3/62T | 100 | 22,66 | 0,86 | 0,29 | 99,84 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 3-3/36T | 100 | 2,53 | 2,17 | 27,42 | 139,40 |
| Agurkai | Nr. 47 | 50 | 0,65 | 0,50 | 6,60 | 14,50 |
| Kininis bastutis su porais, obuoliais ir ypač tyru aluvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/2 A | 50 | 1,17 | 3,25 | 7,62 | 32,25 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 1,52 | 0,30 | 13,9 | 56,00 |
| | | Iš viso : | 32,09 | 22,16 | 63,84 | 586,19 |

III SAVAITĖ 6 - 10 metų vaikams

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/28 AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 120 | 20,73 | 4,83 | 5,81 | 149,76 |
| Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis) | 3-3/52AT | 80 | 5,92 | 2,90 | 32,33 | 143,28 |
| Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 4-3/69 AT | 50 | 1,04 | 4,26 | 6,25 | 34,62 |
| Marinuoti agurkai (augalinis) | | 50 | 1,4 | 0,00 | 1,3 | 8,00 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 0,76 | 0,3 | 13,19 | 62 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 31,25 | 18,5 | 66,43 | 558,64 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/28 AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Bulvių kotletas su varške (tausojantis) | Nr.84 | 150 | 22,43 | 13,62 | 28,08 | 326,87 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 0,76 | 0,30 | 13,9 | 62,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 26,50 | 26,265 | 60,37 | 586,91 |

**Antradienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/24 AT | 150 | 3,88 | 3,29 | 14,97 | 105,05 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Paukštienos kepinukai (tausojantis) | Nr. 33 | 90 | 19,85 | 15,02 | 10,26 | 253,71 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 80 | 1,5 | 3,27 | 13,69 | 82,30 |
| Morkų salotos su majonezu | Nr.43S | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Žiedinių kopūstų salotos supomidorais | Nr.44S | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 27,11 | 32,655 | 45,18 | 579,70 |
| | | | | | | |
| 2. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/24 AT | 150 | 3,88 | 3,29 | 14,97 | 105,05 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Varškės apkepas (tausojantis,alergenai Nr.3) | Nr.60 | 150 | 15,57 | 21,01 | 49,93 | 334,47 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 48,77 | 68,095 | 119,46 | 585,70 |



**Trečiadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Barščiai su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1Sr | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 90,52 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Žuvies kepinukai su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)(alergenai Nr.3,4) | 11-8/160T | 140 | 26,95 | 9,74 | 7,99 | 227,96 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT | 80 | 0,16 | 0,08 | 15,07 | 67,64 |
| Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-1/5A | 50 | 0,46 | 4,05 | 3,04 | 50,45 |
| Paprika | Nr.44S | 70 | 0,7 | 0,12 | 2,87 | 11,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 31,45 | 22,22 | 48,98 | 520,83 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Barščiai su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1Sr | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 90,52 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Lietiniai su varške (tausojantis) | Nr. 70 | 100/50 | 26,17 | 22,56 | 65,50 | 376,49 |
| Grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,36 | 4,50 | 0,52 | 43,95 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 29,71 | 35,29 | 86,03 | 583,32 |

**Ketvirtadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) | Nr. 15 | 150 | 3,63 | 3,33 | 14,19 | 93,46 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,90 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) | Nr.32 | 90 | 21,70 | 17,26 | 0,61 | 271,77 |
| Bulvių košė | 3-3/36T | 80 | 2,02 | 1,73 | 21,93 | 111,52 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais, citrinos sultimis | 2-1/25A | 50 | 0,59 | 0,50 | 7,93 | 38,67 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Burokėlių salotos su mar. agurkais | Nr. 47 | 50 | 0,65 | 0,50 | 6,60 | 14,50 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 30,17 | 25,15 | 59,94 | 587,88 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) | Nr. 15 | 150 | 3,63 | 3,33 | 14,19 | 93,46 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,90 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 15 | 1,09 | 0,25 | 6,40 | 32,29 |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | Nr. 82 | 130 | 17,64 | 8,59 | 34,84 | 285,60 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Sezoniniai vaisiai | | 50 | 0,76 | 0,30 | 13,9 | 62,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 23,59 | 24,48 | 69,93 | 585,77 |

6 - 10 metų vaikams

**Penktadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (augalinis, tausojantis) | Nr. 17 | 150 | 4,98 | 4,53 | 8,01 | 90,19 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,90 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Kiaulienos šašlykas (tausojantis) | Nr.64 | 150/30 | 29,88 | 17,81 | 9,02 | 312,36 |
| Biri ryžių kruopų košė | 4-3/65AT | 100 | 0,20 | 0,10 | 18,84 | 84,56 |
| Agurkai | Nr. 45S | 50 | 1,40 | 0,00 | 1,30 | 8,00 |
| Pomidorai | Nr46S | 50 | 0,70 | 0,11 | 2,40 | 10,08 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 37,31 | 24,108 | 41,58 | 541,61 |

I SAVAITĖ

11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniai

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3,09 | 3,46 | 24,33 | 140,98 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,40 | 0,30 | 0,40 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (alergenai Nr.3) | 10-8/161T | 130 (75/20/35 ) | 22,98 | 3,31 | 4,45 | 139,73 |
| Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 3-3/45AT | 100 | 3,43 | 1,62 | 26,32 | 133,62 |
| Morkų salotos su majonezu | Nr.11 | 100 | 1,05 | 5,05 | 8,78 | 76,96 |
| Paprika | Nr. 47 | 50 | 0,65 | 0,50 | 6,60 | 14,50 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 33,06 | 14,57 | 79,41 | 666,45 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3,09 | 3,46 | 24,33 | 140,98 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Bulviniai piršteliai su varške, | Nr.58 | 200 | 10,52 | 5,32 | 57,28 | 313,85 |
| Sviesto-grietinės padažu (alergenai Nr. 3) | Nr.58 | 30 | 0,53 | 15,77 | 0,67 | 146,28 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 15,84 | 27,88 | 91,12 | 673,47 |

**Antradienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis, tausojantis) | 1-3/35 AT | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,66 | 135,87 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Tarkuotų bulvių plokštainis (tausojantis) | Nr.46 | 200 | 20,24 | 25,84 | 36,35 | 455,68 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 40 | 0,96 | 12,00 | 1,24 | 117,20 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 27,79 | 45,35 | 66,09 | 781,11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis, tausojantis) | 1-3/35 AT | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,66 | 135,87 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Plovas su paukštiena (tausojantis) | Nr.3 | 100/100 | 34,76 | 11,40 | 16,76 | 409,83 |
| Marinuoti agurkai (augalinis) | Nr45S | 50 | 1,40 | 0,00 | 1,3 | 8,00 |
| Virti burokėliai su svogūnais (augalinis, tausojantis) | 4-3/69 AT | 70 | 1,04 | 4,26 | 6,25 | 67,63 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 43,79 | 23,17 | 52,81 | 693,69 |

1

**Trečiadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Paukštienos šašlykas(filė) (tausojantis) | Nr34 | 100 | 30,21 | 1,15 | 0,38 | 133,12 |
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(tausojantis, augalinis) | 3-3/52AT | 100 | 5,92 | 2,90 | 32,33 | 179,10 |
| Švieži agurkai | Nr.43S | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Kininis bastutis su agurkais ,pomidorais, koncervuotais kukurūzais su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-3/61A | 50 | 0,94 | 3,56 | 4,42 | 53,55 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 41,03 | 14,22 | 60,32 | 644,25 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kepti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis) | 7-8/166T | 150 | 22,60 | 11,38 | 39,78 | 351,97 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 28,16 | 24,49 | 90,24 | 683,55 |

**Ketvirtadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1-3/39 AT | 150 | 1,50 | 3,15 | 11,34 | 79,80 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1P | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Žuvies šnicelis | Nr.43 | 100 | 19,62 | 16,60 | 8,47 | 259,21 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT | 100 | 0,20 | 0,10 | 18,84 | 84,56 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais | 2S | 100 | 1,07 | 9,57 | 4,47 | 101,55 |
| Pomidorai | Nr.44S | 70 | 0,7 | 0,12 | 2,87 | 11,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 25,30 | 40,683 | 55,37 | 683,20 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1-3/39 AT | 150 | 1,50 | 3,15 | 11,34 | 79,80 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1 | 1Š | 40 | 2,92 | 0,66 | 17,06 | 86,12 |
| Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu apkepas (tausojantis) | 6-8/160T | 200 | 16,15 | 14,73 | 54,14 | 413,80 |
| Šviežių kopūstų salotos | 2S | 100 | 1,07 | 9,57 | 4,47 | 101,55 |
| Pomidorai | Nr.44S | 70 | 0,7 | 0,12 | 2,87 | 11,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 22,74 | 28,53 | 90,28 | 698,772 |

**Penktadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Žirnių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/24 AT | 150 | 3,88 | 3,29 | 14,97 | 105,05 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,15 | 14,65 |
| Orkaitėje garuose keptas kiaulienos kepsnys (tausojantis) | Nr.8 | 100 | 21,96 | 23,60 | 6,89 | 329,68 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 110 | 1,89 | 4,11 | 17,13 | 113,18 |
| Žiedinių kopūstų salotos su ridikėliais ir tyru alyvuogių aliejumi | Nr. 24 | 50 | 9,11 | 1,74 | 3,85 | 48,23 |
| Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais, ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-1/5A | 50 | 0,46 | 4,05 | 3,04 | 50,45 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 37,31 | 44,75 | 43,44 | 758,76 |

II SAVAITĖ 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniai

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis) | Nr.14 Sr | 150 | 1,27 | 3,16 | 10,48 | 126,05 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis) | Nr.15 | 100 | 21,16 | 19,51 | 8,47 | 305,79 |
| Grietinės padažas (alergenai Nr.3) | Nr1P | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 110 | 1,89 | 4,11 | 17,13 | 113,18 |
| Paprika | Nr.43S | 30 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Šviežių kopūstų salotos | Nr1P | 50 | 0,03 | 4,59 | 3,07 | 53,65 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 26,93 | 40,8 | 49,76 | 847,13 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis) | Nr.14 Sr | 150 | 1,27 | 3,16 | 10,48 | 126,05 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | Nr. 82 | 150 | 20,36 | 9,92 | 40,20 | 329,54 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Iš viso : | 23,68 | 26,92 | 59,97 | 737,47 |

**Antradienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis) | 1-3/31 AT | 150 | 2,37 | 3,36 | 16,23 | 104,76 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Tarkuotų bulvių plokštainis (kiaulienos kumpis) | Nr.48 | 200 | 13,57 | 8,36 | 45,54 | 307,74 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 40 | 0,96 | 12,00 | 1,24 | 117,2 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| Iš viso : | | | 20,12 | 27,65 | 99,65 | 714,06 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis, tausojantis) | 1-3/31 AT | 150 | 2,37 | 3,36 | 16,23 | 104,76 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu ir sūriu (alergenai Nr.3) | 6-3/60 T | 200/7/21 | 11,12 | 6,46 | 58,72 | 402,60 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| Iš viso : | | | 16,71 | 13,75 | 111,59 | 691,724 |

**Trečiadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis) | Nr2 | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 90,52 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 40 | 2,92 | 0,66 | 17,06 | 86,12 |
| Varškės apkepas (tausojantis,alergenai Nr.3) | Nr.84 | 200 | 29,91 | 18,17 | 37,45 | 435,83 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,91 | 87,90 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Iš viso : | 36,79 | 36,33 | 94,70 | 841,67 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis) | Nr2 | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 90,52 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 40 | 2,92 | 0,66 | 17,06 | 86,12 |
| Troškinta paukštiena (šlunelių mėsa) (tausojantis) | Nr.30- | 100/60 | 24,62 | 27,03 | 3,14 | 351,39 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 110 | 1,89 | 4,11 | 17,13 | 113,18 |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 4-3/69 AT | 50 | 0,46 | 7,13 | 4,29 | 77,75 |
| Švieži pomidorai | Nr.44S | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 32,11 | 46,93 | 55,15 | 756,76 |

**Ketvirtadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 Rūgštynių sriuba(augalinis,tausojantis) | Nr 4 | 150 | 1,06 | 1,69 | 9,04 | 55,81 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kepta su garais riebi lašiša (tausojantis) | 9-7/145T | 100 | 18,67 | 22,640,50 | 8,47 | 274,42 |
| Perlinis kuskusas | | 100 | 12 | 2,00 | 72 | 180,00 |
| Marinuoti agurkai | Nr.43S | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Burokėlių salotos su žirneliais | Nr.11 | 50 | 0,55 | 2,52 | 4,36 | 38,48 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 35,90 | 10,24 | 131,66 | 738,57 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 Rūgštynių sriuba(augalinis,tausojantis) | Nr 4 | 150 | 1,06 | 1,69 | 9,04 | 55,81 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Kaimiški blynai su grietine ir uogiene (alergenai Nr.3) | Nr.76 | 150/30 | 27,74 | 40,85 | 62,09 | 533,29 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 31,90 | 44,97 | 107,62 | 758,81 |



**Penktadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Pieniška (2,5%) makaronų sriuba (augalinis, tausojantis) | Nr. 25 | 150 | 3,27 | 4,54 | 12,93 | 103,62 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Garuose kepta paukštienos (file) (tausojantis) | 10-3/62T | 100 | 22,66 | 0,86 | 0,29 | 99,84 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 3-3/36T | 100 | 2,53 | 2,17 | 27,42 | 139,40 |
| Agurkai | Nr. 47 | 50 | 0,65 | 0,50 | 6,60 | 14,50 |
| Kininis bastutis su porais, obuoliais ir ypač tyru aluvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/2 A | 100 | 1,17 | 3,25 | 7,62 | 64,49 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Sultys | | 200 | | | | 105,00 |
| | | Iš viso : | 32,09 | 22,16 | 63,84 | 779,43 |

III SAVAITĖ 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniai

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/28 AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 150 | 25,92 | 6,04 | 7,27 | 187,20 |
| Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis) | 3-3/52AT | 100 | 5,92 | 2,90 | 32,33 | 179,10 |
| Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 4-3/69 AT | 70 | 1,04 | 4,26 | 6,25 | 67,62 |
| Marinuoti agurkai (augalinis) | Nr. 45S | 50 | 1,40 | 0,00 | 1,3 | 8,00 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| Iš viso : | | | 36,44 | 19,71 | 67,89 | 714,90 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/28 AT | 150 | 1,86 | 3,18 | 13,20 | 88,62 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Bulvių kotletas su varške (tausojantis) | Nr.60 | 200 | 15,57 | 21,01 | 49,93 | 445,97 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,91 | 87,90 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 20,64 | 36,955 | 96,41 | 785,31 |

**Antradienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3,09 | 3,46 | 24,33 | 140,98 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Paukštienos kepinukai (tausojantis) | Nr. 33 | 100 | 22,06 | 16,69 | 11,41 | 281,91 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 30 | 0,53 | 15,77 | 0,67 | 146,28 |
| Bulvių košė (tausojantis, augalinis | 4-3/64 T | 110 | 1,89 | 4,11 | 17,13 | 113,18 |
| Morkų salotos su majonezu | Nr.11 | 50 | 0,46 | 7,13 | 4,29 | 47,58 |
| Žiedinių kopūstų salotos supomidorais | Nr.51S | 50 | 0,74 | 9,07 | 2,77 | 90,98 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 29,16 | 47,625 | 62,49 | 848,03 |
| | | | | | | |
| 2. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3,09 | 3,46 | 24,33 | 140,98 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | | 10 | 0,4 | 0,30 | 0,4 | 5,6 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Varškės apkepas (tausojantis,alergenai Nr.3) | Nr.84 | 200 | 29,91 | 18,17 | 37,45 | 435,83 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,91 | 87,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 35,58 | 31,26 | 71,62 | 713,37 |

**Trečiadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Barščiai su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1Sr | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 90,52 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 40 | 2,92 | 0,66 | 17,06 | 86,12 |
| Žuvies kepinukai su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)(alergenai Nr.3,4) | Nr.42 | 100 | 18,16 | 23,33 | 14,03 | 336,40 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT | 100 | 0,20 | 0,10 | 18,84 | 84,56 |
| Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-1/5A | 50 | 0,61 | 4,82 | 1,86 | 49,68 |
| Paprika | Nr.44S | 70 | 0,7 | 0,12 | 2,87 | 11,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 24,31 | 36,933 | 66,14 | 688,48 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Barščiai su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 1Sr | 150 | 1,48 | 4,9 | 11,17 | 90,52 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Lietiniai su varške (tausojantis) | Nr. 70 | 150/75 | 26,17 | 22,56 | 65,50 | 564,74 |
| Grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,36 | 4,50 | 0,52 | 43,95 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 28,98 | 35,125 | 81,76 | 750,03 |

**Ketvirtadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) | Nr. 15 | 150 | 3,63 | 3,33 | 14,19 | 93,46 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) | Nr.32 | 100 | 24,12 | 19,18 | 0,68 | 271,77 |
| Bulvių košė | 3-3/36T | 100 | 2,53 | 2,17 | 27,42 | 139,40 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais, citrinos sultimis | 2-1/25A | 50 | 0,55 | 4,61 | 3,95 | 55,33 |
| Burokėlių salotos su mar. agurkais | Nr. 18 | 50 | 1,14 | 5,04 | 3,66 | 60,96 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 33,67 | 37,66 | 58,74 | 693,28 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) | Nr. 15 | 150 | 3,63 | 3,33 | 14,19 | 93,46 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 20 | 1,46 | 0,33 | 8,53 | 43,06 |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | Nr. 82 | 150 | 20,36 | 9,92 | 40,20 | 329,54 |
| Sviesto - grietinės padažas (alergenai Nr.3) | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,8 | 112,00 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 27,56 | 27,69 | 91,48 | 704,88 |

8

**Penktadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (augalinis, tausojantis) | Nr. 17 | 250 | 8,31 | 7,56 | 13,36 | 150,32 |
| Grietinė (30%) (alergenai Nr. 3) | 1P | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Viso grūdo duona (alergenai Nr. 1) | 1Š | 10 | 0,73 | 0,17 | 4,26 | 21,52 |
| Kiaulienos šašlykas (tausojantis) | Nr.64 | 200/30 | 39,84 | 23,75 | 12,03 | 416,49 |
| Biri ryžių kruopų košė | Nr.5 | 100 | 2,56 | 4,68 | 27,65 | 84,56 |
| Agurkai | Nr. 45S | 50 | 1,40 | 0,00 | 1,3 | 8,00 |
| Pomidorai | Nr.44S | 70 | 0,7 | 0,12 | 2,87 | 11,90 |
| Vanduo | | 200 | | | | 0,00 |
| | | Iš viso : | 53,08 | 39,155 | 58,91 | 722,09 |

## PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS

I savaitė

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu (tausojantis) | 6-5/101T | 200 | 7,8 | 5,1 | 36,8 | 224,70 |
| Sezoniniai vaisiai uogos. | | 100 | 0,36 | 0,36 | 12,54 | 57,50 |
| Nesaldinta arbata | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Viso: | | | 8,16 | 5,46 | 49,34 | 282,20 |

**Antradienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tiršta manų košė su sėlenėmis ir sviestu | 3-3/47T | 200 | 8,32 | 4,64 | 35,84 | 218,48 |
| Arbata | 1G | 200 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 |
| Viso: | | | 8,32 | 4,64 | 35,86 | 218,54 |

**Trečiadienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Varškės kukulaičiai su grietine | Nr88 | 110/20 | 9,5 | 9,1 | 19,95 | 194,35 |
| Kmynų arbata | 4G | 200 | 0,58 | 0,44 | 14 | 59,49 |
| Viso: | | | 10,08 | 9,54 | 33,95 | 253,84 |

**Ketvirtadienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kiaušiniai su majonezu | 16Š | 110 | 1,1 | 17,43 | 2,47 | 211,64 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Nesaldinta arbata | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Viso: | | | 2,58 | 17,693 | 12,73 | 255,04 |

II savaitė

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis) | 3-3/40T | 200 | 7,8 | 5,10 | 36,8 | 191,02 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos. | | 100 | 0,36 | 0,36 | 12,54 | 57,50 |
| Nesaldinta arbata | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Viso: | | | 8,16 | 5,46 | 49,34 | 248,52 |

**Antradienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Omletas su pomidorais (tausojanti | 8-8/162T | 130 | 14,8 | 14,7 | 13,10 | 192,53 |
| Juoda duona | 1Š | 10 | 0,74 | 0,13 | 5,13 | 21,7 |
| Arbata | 1G | 200 | 0 | 0 | 6,25 | 34,74 |
| Viso: | | | 15,54 | 14,83 | 24,48 | 248,97 |

**Trečiadienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais ir bananais, uogienė | 6-8/161T | 120 | 8,94 | 3,99 | 30,85 | 195,25 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5) | | 20 | 0,8 | 0,60 | 0,80 | 11,20 |
| Mėtų arbata | 1G | 150 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 37,09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Viso: | | | 9,74 | 4,59 | 41,15 | 243,54 |

**Ketvirtadienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apkeptas sumuštinis su sūriu | 10Š | 30/20 | 8,06 | 11,26 | 18,24 | 201,85 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos. | | 80 | 0,28 | 0,28 | 10,03 | 46,00 |
| Nesaldinta arbata | 1G | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Viso: | | | 8,34 | 11,54 | 18,27 | 247,85 |

III savaitė

**Pirmadienis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis) | 3-3/53T | 200 | 5,06 | 2,4 | 45,53 | 223,33 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos. | | 50 | 0,18 | 0,18 | 6,27 | 28,75 |
| Nesaldinta arbata | 1G | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Viso: | | | 5,24 | 2,58 | 51,8 | 252,08 |

**Antradienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis) | 7-8/170T | 120 | 13,56 | 8,85 | 20,85 | 217,72 |
| Mėtų arbata | 1G | 100 | 0 | 0 | 6,25 | 24,73 |
| Viso: | | | 13,56 | 8,85 | 27,10 | 242,45 |

**Trečiadienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Bandelė su dešrele | 1K | 60/60 | 7,8 | 9,98 | 27,03 | 225,96 |
| Vaisinė arbata | 1G | 200 | 0,00 | 0,0 | 9,38 | 37,10 |
| Viso: | | | 7,8 | 9,98 | 36,41 | 263,06 |

**Ketvirtadienis**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Traputis su sūriu | 8Š | 1/,20 | 9,14 | 6,64 | 8,22 | 127,70 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos. | | 50 | 0,18 | 0,18 | 6,27 | 28,75 |
| Sultys | | 200 | 0,50 | 0,10 | 11 | 90,00 |
| Viso: | | | 9,82 | 6,92 | 25,49 | 246,45 |

PATVIRTINU
Mokyklos direktoriaus

2026-09-01

Šventosios pagrindinė mokykla

Užkandžių asortimento sąrašas 2026-2027m.m.

| Patiekalo pavadinimas | Išega, gr | Energetinė vertė |
|---|---|---|
| Įvairių vaisių sultys | 200ml | 145 |
| Natūralus mineralinis vanduo, negazuotas | 0,5L | |
| Stalo vanduo | 0,5l | |
| Ryžių, grikių, kviečių, viso grūdo traoučiai | 100g | 345 |
| Javainių batonėlis su įvairiais vaisiais ir uogo | 20g | 74 |
| Arbatiniai traškučiai | 70g | 264 |
| Sausainiai "EŽIUKAS" | 180 | 811 |
| Sultys "FORTUNA" | 200ml | 378 |
| Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais | 135g | 336 |
| Itališka apkepėlė su kumpiu | 125g | 311 |
| Kruasanas CHOICE su karamele ir riešutais | 90 | 318 |
| Užkandis su dešrele ir sūriu | 130g | 460 |
| Bandelė CINNABON | 180g | 633 |
| Kibinas su kiaulienos įdaru | 115g | 403 |
| Bandelė "VARŠKINĖ SRAIGĖ" | 60g | 210 |
| Bandelė POPPYBON | 180g | 623 |
| Batonėlis HappyTreat aviečių ir kakavos | 25g | 89 |