

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio pagrindinė mokykla

Tilto g. 32, Grinkiškis, Radviliškio r. sav.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7 m.

(amžiaus grupė)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Sumuštinis su dešrelėmis	3Š	60.00	4.63	9.27	17.49	172
Bananų desertas su jogurtu	D-1	130.00	10.71	4.82	9.48	124
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			25.18	22.34	66.67	568

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	100.00	2.99	3.29	5.81	65
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojojantis)	A-1	90.00	23.43	5.79	3.05	158
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.82	2.12	1.81	30
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			32.26	17.16	65.36	545

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-57	150.00	22.42	15.59	24.27	327
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.6	18.29	30.53	381
Iš viso (dienos davinio):			81.04	57.79	162.56	1495

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	200.00	8.34	10.07	41.16	289
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.79	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.54	23.78	63.32	553

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	100.00	6.09	8.41	15.47	162
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Jautienos maltinukai	27A	70.00	12.93	8.3	12.12	175
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.4	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	40.00	0.38	2.33	1.79	30
Kriaušė (-ės)	8D	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			22.98	23.32	60.38	543

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	19.41	13.58	52.61	410
Trinti bananai su uogomis	P-3	35.00	0.54	0.13	5.97	27
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.96	13.71	58.59	438
Iš viso (dienos davinio):			64.48	60.81	182.29	1534

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	37.13	266
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	11.11	17.11	13.1	251
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.17	26.26	58.04	553

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	100.00	1.04	3.79	7.55	68
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	60.00	13.79	11.23	0.75	159
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	50.00	2.16	1.9	16.55	92
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.53	3.83	2.92	48
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			21.38	24.94	58.57	544

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	110.00	15.87	9.02	29.16	261
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
Uogų ir bananų glotnutis	D-4	140.00	1.86	0.58	17.45	82
Iš viso:			19.53	10	47.07	356
Iš viso (dienos davinio):			62.08	61.2	163.68	1454

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	220.00	9.31	12.77	37.49	302
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	10.26	12.42	15.21	214
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.58	25.19	52.71	516

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su grietine	Sr-14	100.00	1.39	3.87	6.63	67
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	100.00	13.83	16.05	15.11	260
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	1.28	0.25	1.91	15
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.7	3.84	3.52	51
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			20.7	26.62	60.37	564

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	19.08	13.2	32.25	324
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.29	13.28	39.62	355
Iš viso (dienos davinio):			59.57	65.09	152.7	1435

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.31	7.44	40.04	256
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.92	15.7	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.16	23.37	68.55	577

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	100.00	2.07	7.78	15.78	141
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	18.36	9.65	0.6	163
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.68	3.35	5.28	54
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			25.03	26.74	62.22	590

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	160.00	21.82	10.66	36.25	328
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.6	7.5	0.8	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			22.43	18.16	37.06	401
Iš viso (dienos davinio):			70.62	68.27	167.83	1568

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Varškė su trintomis uogomis	D-2	130.00	14.37	13.13	12.1	224
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.21	21.38	51.8	496

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.79	1.17	12.73	69
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	60.00	12.47	7.6	3.61	133
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.09	18.48	51.13	447

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	150.00	19.26	13.16	40.16	356
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.59	13.36	45.37	380
Iš viso (dienos davinio):			62.89	53.22	148.3	1324

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	150.00	25.76	26.66	13.46	397
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.27	0.06	1.17	6
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.84	0.74	26.71	121
Iš viso:			30.24	28.05	55.29	595

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	Sr-2.1	100.00	1.55	5.2	7.72	84
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	12.64	8.79	2.53	140
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.68	1.77	1.51	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			18.63	21.48	58.02	500

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-57	140.00	20.92	14.55	22.65	305
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.46	0.11	5.12	23
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.19	15.06	28.24	341
Iš viso (dienos davinio):			72.06	64.59	141.55	1436

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	200.00	8.58	7.03	39.77	257
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.2	3.12	6	69
Iš viso:			22.73	25.6	62.39	571

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	100.00	0.81	4.44	5.19	64
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojojantis)	A-24	70.00	17.51	10.1	8.25	194
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.27	4.86	6.48	75
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	1.05	8.1	4.66	96
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	40.00	1.15	2.02	4.22	40
Bananas (-ai)	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.54	30.36	72.58	670

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	140.00	9.36	9.36	43.06	294
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			9.57	9.44	50.43	325
Iš viso (dienos davinio):			58.84	65.4	185.4	1566

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	37.13	266
Trinti persikai	P-2	60.00	0.3	0.12	11.04	46
Sumuštinis su dešrelėmis	3Š	55.00	4.24	8.5	16.03	158
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.25	3.9	7.5	86
Iš viso:			19.36	21.37	71.7	557

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	100.00	2.55	4.55	11.65	98
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	26.49	5.61	7.85	188
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.53	3.83	2.92	48
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Kriaušė (-ės)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			34.51	20.21	61.18	565

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-57	150.00	22.42	15.59	24.27	327
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.68	18.34	31.83	387
Iš viso (dienos davinio):			77.55	59.92	164.71	1508

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	200.00	8.81	8.05	38.18	260
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	5.49	8.41	15.8	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	7	5.2	10	115
Iš viso:			21.78	21.96	71.78	572

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	100.00	3.71	4.6	12.85	108
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	75.00	18.38	10.69	0.69	172
Virti ryžiai	Gar-2	60.00	1.33	0.11	15.05	67
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.5	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.9	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			25.91	22.99	59.13	547

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	140.00	13.32	11.24	31.47	280
Trintos uogos	P-1	15.00	0.12	0.08	1.95	9
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			16.15	11.92	34.12	308
Iš viso (dienos davinio):			63.84	56.87	165.03	1427

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.31	7.44	40.04	256
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.52	22.99	65.87	540

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	100.00	0.81	4.44	5.19	64
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	75.00	12.44	8.1	2.97	135
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.7	3.84	3.52	51
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			18.18	17.67	61.51	478

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	120.00	14.43	14.29	27.56	297
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.5	2.6	5	57
Iš viso:			18.33	17.14	39.06	384
Iš viso (dienos davinio):			54.03	57.8	166.44	1402

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	220.00	9.17	11.08	45.28	318
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.05	10.96	13.42	189
Iš viso:			18.99	22.23	67.23	545

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine	Sr-6	100.00	3.03	4.59	11.39	99
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	20.15	7	4.09	160
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.12	7.23	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	40.00	0.84	6.48	3.73	77
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			29.59	25.2	59.87	585

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	150.00	16.49	13.91	40.92	355
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.2	14.51	41.62	374
Iš viso (dienos davinio):			67.78	61.94	168.72	1503

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	150.00	25.76	26.66	13.46	397
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.53	0.62	22.26	101
Iš viso:			30.15	27.92	52.12	580

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	100.00	1.36	4.57	9.99	87
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	70.00	19.44	6.47	1.37	141
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			27.58	18.13	64.48	531

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	140.00	17.97	12.28	37.48	332
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	10.00	0.9	0.2	0.23	6
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.12	12.63	41.62	357
Iš viso (dienos davinio):			76.85	58.68	158.22	1468

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	200.00	9.95	9.91	35.24	270
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.24	12.65	17.41	240
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.68	22.86	60.46	546

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	100.00	0.85	3.79	5.47	59
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	60.00	11.02	9.46	4.09	146
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Burokėlių salotos su pupelėmis	Sal-15	50.00	1.84	1.99	7.31	55
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.71	2.63	1.83	34
Kriaušė (-ės)	8D	110.00	0.88	0.33	12.1	55
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			17.86	18.58	53.43	452

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	Am-92	140.00	8.52	9.4	42.26	288
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Graikiškas jogurtas 2%	3010	30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.9	3.64	7	80
Iš viso:			16.12	13.64	49.95	387
Iš viso (dienos davinio):			58.66	55.08	163.84	1386

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	K-9	200.00	7.12	7.29	51.17	299
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.28	22.82	75.16	575

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	100.00	4.09	3.23	12.29	95
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	8.57	4.56	21.66	162
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.73	3
Iš viso:			16.84	18.92	74.29	535

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	120.00	8.02	8.02	36.91	252
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0	0	0	0
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.55	3.38	6.5	75
Iš viso:			12.89	11.6	48.61	350
Iš viso (dienos davinio):			47.01	53.34	198.06	1460