

3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	160	7,91	14,17	52,50	360,19
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Uogos*		100	0,00	0,00	8,80	35,20
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,47	20,73	72,98	536,19

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojojantis)	12Sr	150	3,28	0,89	24,31	113,43
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			6,45	2,83	46,11	230,88

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais(tausojantis)	17A	150	31,96	21,06	17,42	382,32
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	140	1,26	13,44	11,73	162,78
Iš viso:			35,36	34,63	48,29	630,3

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta smulkinta jautiena (tausojojantis)	7A	160	32,37	27,53	8,56	406,02
Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,56	2,11	15,26	92,11
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Viso:			37,56	36,38	29,16	584,38

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	79A	200	24,21	11,37	54,13	408,10
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės)	15-8/161	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			25,73	20,30	74,95	571,14

Pietūs 12.00 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų –cukinių apkepas(tausojantis, augalinis)	9AA	300	5,39	5,08	38,48	199,8
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100	1,2	9,58	5,06	104,27
Viso:			6,59	14,66	43,54	304,07

Pietūs 12.00 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta sprandinė su kopūstais(tausojantis)	5A	100/100	24,07	47	6,16	538,45
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Viso:			26,21	47,13	25,3	623,65

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	150	28,6	25,1	17,63	409,1
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Brokolio salotos su agurkais, saulėgrąžomis aliejaus padažu	49S	150	5,67	20,35	9,1	231,37
Viso:			36,41	45,58	45,87	725,67

*šviežios, šaldytos, liofilizuotos

3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	300	9,54	8,88	52,06	321,20
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,54	14,18	84,96	530,20

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž, kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/41	150	1,73	4,64	11,34	54,0
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,9	5,31	43,46	205,08

Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	100/100	23,23	5,84	11,16	187,12
Bulvių košė	2Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	150	4,08	7,76	19,7	144,24
Iš viso:			29,56	17,39	47,05	438,12

Pietūs 12.00 – 13.00 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša (tausojantis)	9-7/145	100	22,56	15,4	0,36	230,45
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su česnakų al, p,	11S	100	1,06	9,5	8,95	115,85
Iš viso:			26,66	27,66	26,09	448,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis)(tausojančis)	5-5/107	250	14,20	9,06	62,31	387,69
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Agurkai rauginai		150	4,20	0,00	1,95	28,50
Iš viso:			21,12	9,50	85,46	515,79

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	200	12,48	6,6	44,75	282,98
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			13,53	32,95	46,44	530,33

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojančis)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Ekologiškas jogurtas su vanile		60	2,10	1,92	8,64	60,60
Uogos**		150	1,80	0,90	19,20	57,00
Iš viso:			31,09	16,17	81,30	559,93

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsa	53A	200	19,0	16,52	51,02	423,56
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			20,05	42,87	52,71	670,91

4 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/45	300	11,53	8,27	79,70	416,95
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Iš viso:			17,93	13,47	89,30	528,95

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,5	3,15	9,63	66,67
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,58	3,81	41,43	216,07

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	100	19,07	16,73	11,75	272,73
Virti ryžiai	5Gar	50	1,36	2,35	14,47	81,88
Burokėlių –raug,kopūstų sal,al,p	19S	100	1,37	8,09	7,54	101,54
Iš viso:			21,8	27,17	33,76	456,15

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulieno suktinukai su sūriu (tausojantis)	14A	100	25,63	39,08	4,29	469,85
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Brokolio salotos su spanguolėmis al, pad,	50S	100	2,2	10,14	7,0	116,71
Iš viso:			29,89	49,32	30,13	670

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis)(tausojantis)	8AA	300	8,2	16,66	36,95	268,12
Pomidorų salotos su aliejumi	33S	100	1,2	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			9,4	26,24	42,01	372,39

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos kepsnys įdarytas kiaušiniu (tausojantis)	20A	120	28,01	22,49	9,38	347,87
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	70	3,22	1,40	17,16	94,22
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Iš viso:			32,29	36,63	30,64	580,22

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	200	33,51	17,83	39,92	453,63
Grietinė jogurtinė 10%		30	1,14	3,00	1,29	36,60
Trintos uogos*	P.4	20	0,12	0,06	4,28	16,84
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			35,17	21,29	48,49	560,07

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	70	3,22	1,40	17,16	94,22
Ridikų salotos su obuoliais, pek,kop,paprika,aliejaus padažu	51S	100	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			22,62	24,97	42,9	477,02

*pagal sezoną

4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	160	7,91	14,17	52,50	360,19
Jogurtas natūralus 3,5%		15	0,66	0,59	0,71	10,80
Uogos*		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,97	19,76	67,41	500,59

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Sriuba su mėsos kukuliukais (tausojantis)	Sr.1	150	6,48	3,63	6,55	68,80
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,79	4,89	38,61	225,52

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	4A	125/125	39,33	19,4	23,35	400,48
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Špinatų salotos su ridikėliais al,p	39S	100	3,93	1,2	3,61	102,71
Iš viso:			45,32	20,7	45,8	586,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	22A	150	36,74	13,47	10,23	306,80
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	80	6,33	1,50	25,13	81,97
Pupelių, obuolių ir porų salotos	25S	100	5,51	9,87	18,3	167,92
Iš viso:			48,59	34,79	53,68	644,99

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	420	11,89	11,55	55,94	330,54
Pomidorai	37A	50	0,50	0,10	2,05	8,5
Daržovių padažas	15P	120	2,57	12,25	10,46	168,12
Iš viso:			14,95	23,91	68,45	507,16

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Maltos paukštienos kepsnys (tausojantis)	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Salotos lapinės		20	0,20	0,00	0,60	3,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			24,05	39,63	33,42	577,48

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	250	37,63	25,9	41,15	552,18
Įvairios uogos	16D	100	0,95	0,48	12,65	4,00
Iš viso:			33,58	26,38	53,8	599,18

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	120	26,65	14,12	14,38	289,51
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	100	3,11	16,8	9,25	184,64
Iš viso:			31,82	31,02	42,47	557,59

*šviežios, šaldytos, liofilizuotos

4 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Įvairių kruopų košė (tausojantis)	103A	300	14,25	5,33	51,15	317,25
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Uogos**		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			22,10	17,11	73,01	544,33

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Burokėlių sriuba su konservuotais grybais(tausojantis)	3SR	150	1,52	3,2	10,56	73,41
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,05	5,36	42,96	240,66

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Daržovių troškiny (augalinis)(tausojantis)	11AA	350	9,56	9,45	59,4	329,35
Daržovių padažas	15P	150	3,21	15,33	13,08	210,15
Iš viso:			12,77	24,78	72,48	539,5

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	8A	100	23,49	18,09	8,1	292,3
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Cukinių, agurkų, morkų salotos su aliejumi	2-1/16	50	0,53	1,09	3,35	22,20
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	100	4,97	8,49	12,18	135,54
Iš viso:			32,7	31,638	47,96	599,76

*šviežios, šaldytos, liofilizuotos

4 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Sorų kruopų apkepas su obuoliais, ir cinamonu (tausojojantis)	3-8/165	210	15,07	10,00	65,74	406,31
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,66	0,59	0,71	10,80
Uogos **		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			22,53	15,59	81,75	551,11

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojojantis)	1-3/33	150	1,44	4,85	14,44	106,28
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,52	5,51	46,24	255,68

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Morkų – cukinijų apkepas (augalinis,tausojojantis)	9AA	350	6,3	13,4	44,91	233,1
Agurkų,obuolių,kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	200	2,16	19,4	20,1	254,54
Iš viso:			8,46	32,8	65,01	487,64

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (tausojojantis)	10-3/60	220	33,78	5,03	23,19	270,12
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Špinatų salotos su alyvuogėmis, agurkais aliejaus padažu	39S	100	2,41	10,11	3,41	107,93
Iš viso:			39,43	15,73	51,42	488,6

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos troškiny su lęšiais (tausojuantis)	7A	100/100	36,52	15,75	26,5	380,18
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais aliejaus padažu	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Iš viso:			37,98	20,99	34,54	456,75

Pietūs 12.30 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Paukštienos vėrinukai (tausojuantis)	34A	160	31,48	14,59	14,00	304,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Vynuoginiai pomidorai		50	0,4	0,08	1,64	6,8
Agurkai*		100	0,8	0,2	2,3	11,0
Iš viso:			38,87	20,37	51,65	528,02

Pietūs 12.30 – 13.30 val V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Grietinėlių padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			28,32	22,65	68,88	587,46

Pietūs 12.30 – 13.30 val VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepta kalakutienos filė (tausojuantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Morkų, obuolių porų salotos su aliejaus padažu	14S	150	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso:			29,09	22,27	48,28	488,76

*pagal sezoną

**šviežios, šaldytos, liofilizuotos

20

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzduų gimnazijos
direktoriusJuozas Vasiliauskas
204 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	3-3/32	300	10,01	6,69	55,47	327,56
Uogos**		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,81	12,69	77,27	502,56

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lęšių – perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16SR	150	4,09	3,34	14,4	97,03
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,17	4,00	46,2	246,43

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lašišos medalionų apkepas(tausojantis)	40A	100	22,37	22,33	6,59	310,04
Virti ryžiai	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso:			26,82	32,17	47,23	563,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žuvies kepinukai (tausojantis)	41A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2 Gar	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais	9S	100	0,94	10,04	5,24	111,4
Iš viso:			20,56	35,66	27,33	516,69

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis)(tausojantis)	1AA	300	11,53	16,41	67,11	430,35
Pek,kopūstų- agurkų sal,al, pad,	54S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			12,9	26,22	71,13	534,96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti žuvies kukulaičiai (menkė)(tausojantis)	9-7/141	150	26,87	10,80	7,55	220,73
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Morkų salotos su česnakų su aliejaus,p	11S	150	1,59	14,31	13,44	173,78
Iš viso:			30,64	37,7	31,33	564,91

Pietūs 12.00 – 13.30 val.V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virtų bulvių blynai su varške	52A	200	13,13	8,57	51,58	358,83
Sviesto –grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			14,18	34,92	53,27	606,18

Pietūs 12.00 – 13.30 val.VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	50A	200	16,56	10,79	43,73	332,67
Sviesto –grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			17,61	37,14	45,42	580,02

*pagal sezoną

**šviežios, šaldytos