



# ANTREKOTAS

**UAB Antrekotas**

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

**Vilniaus Salininkų gimnazija**

**2023-2024 metų.**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**6-10 metų amžiaus**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

***Įstaigos darbo laikas***

Nuo 8:00 iki 15:00  
val.

**1 savaitė  
Pirmadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška plikytų ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,80	45,60	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	200	0,00	0,00	4,20	17,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	20,28	12,65	19,34	264,65
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	P017	100	25,08	5,05	5,48	188,72
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	9,30	1,85	50,37	255,26
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną)	D006	50/100	1,40	0,30	9,84	47,70
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150/30	0,28	0,12	2,92	13,80
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	19,19	12,10	18,21	260,60
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		30	1,93	0,33	15,69	70,58
Žuvies filė su cukinijomis ir pomidorais (lašiša)	Ž006	75/75	21,79	3,05	1,80	121,81
Virti plikyti ryžiai (augalinis)Jesmine	Gr007	100	12,30	22,74	75,90	366,66
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	100	2,30	7,39	7,33	101,15
Stalo vanduo paskanintas citr. vaisiai	G009	210	0,05	0,07	0,75	3,32
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**1 savaitė  
Antradienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	150/15	12,38	14,59	25,62	303,00
Arbata (nesaldinta)	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių lapų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr029	150	18,11	11,77	15,53	232,82
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	A6	100/130	35,25	20,63	59,56	397,29
Virtos grikių kruopos ekologiškos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	7,56	1,86	41,58	213,30
Daržovių rinkinukas (špinatų lapai, morkos)	D006	100/50	2,00	1,40	8,92	47,80
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	200	0,06	0,04	2,02	8,68
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	18,52	12,74	17,89	70,38
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Avinžirnių troškinys (augalinis) (tausojantis)	Kr015	75/150	12,30	14,66	29,28	298,28
Keptos bulvių lazdelės	G012	120	2,52	0,37	23,83	100,12
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	100	1,48	5,78	6,68	83,62
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200/15	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**1 savaitė  
Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15/3	8,80	10,00	27,80	236,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	18,39	15,87	17,75	279,64
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	100	18,73	8,00	4,41	201,62
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,90	14,21	192,04	134,52
Morkų, agurkų lazdelės pagal sezoną	D000	100/100	1,8	4,00	11,00	54,80
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,86	5,87	14,76	131,29
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Varškės ir ryžių apkepas	V012	100/80	19,66	14,98	23,72	308,36
Salotų lapai (špinatai) apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	100	2,36	7,93	2,83	92,07
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	210	0,10	0,06	1,38	6,48
Vaisiai sezoniniai		50	2,28	0,45	13,50	84,00

**1 savaitė  
Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr12	150	3,47	0,85	19,06	125,00
Juodos duonos sumuštinis su sviestu (82%) virta dešra (a.r.) agurkais ir pomidorais	U028	15/3/15/5/5	3,08	9,13	7,86	102,00
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	200	3,65	2,37	16,26	151,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	18,54	13,73	14,91	251,92
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) filė kepsneliai (tausojantis)	Ž014	100	19,91	18,07	0,57	353,48
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	55/45	5,49	4,40	25,32	156,36
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	100	1,04	5,20	9,34	88,40
Stalo vanduo paskanintas citrina	G009	200	0,06	0,04	0,92	4,32
Vaisiai sezoniniai		50	1,14	0,90	13,50	84,00

**ARBA (II var.)**

Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	18,13	12,05	14,51	233,65
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Mieliniai blynai	M004	100	7,09	13,52	36,39	365,55
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Daržovių rinkinukas( agurkai pagal sezoną)	D006	50	0,4	0,1	1,16	7,1
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200/15	0,10	0,06	2,64	5,76
Vaisiai sezoniniai		75	1,25	0,45	13,50	84,00

**1 savaitė  
Penktadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,90	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (žali žirneliai, morkos, kopūstai, paprika)	Sr023	150	19,32	12,00	17,90	250,05
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Orkaitėje kepti vištienos gabaliukai su daržovėmis	P020	100	15,82	12,20	4,21	189,99
Virti Jesmin ekol.ryžiai (augalinis)	Gr007	100	12,30	22,74	75,90	366,66
Daržovių rinkinukas( morkos, agurkas, paprika pagal sezoną)	D006	70/30/35	1,36	0,35	9,13	46,73
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	200/15	0,06	0,04	2,02	8,68
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00
<b>ARBA (II var.)</b>						
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	19,22	12,11	21,28	263,14
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	200	23,4	16,82	28,40	347,89
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Kepti burokėliai pečiuje (augalinis)	D016	100	2,34	8,72	4,44	105,46
Stalo vanduo paskanintas ek. obuoliais	G009	200/30	0,08	0,04	0,92	4,32
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00

**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1	7,10	4,00	23,10	177,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	150	0,92	4,37	18,04	104,20

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	18,51	13,55	18,24	261,15
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	50	11,99	11,91	8,91	190,78
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	120	7,43	1,48	40,30	204,20
Morkų lazdelės/ brokoliai	D006	100/50	2,50	0,40	11,58	59,80
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	200/30	0,12	0,08	4,04	17,36
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00

**ARBA (II var.)**

Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	18,65	12,60	14,44	238,02
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Daržovių lazanija su varške	D002	200	11,94	11,63	31,19	347,24
Špinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo) (augalinis)	S014	100	2,36	7,93	2,83	92,07
Stalo vanduo paskanintas gervuogėmis	G009	200	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai (obuoliai)		75	1,14	0,45	13,50	84,00

**2 savaitė  
Antradienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	100/25	1,56	11,94	15,71	235,00
Pienas 2,5%		150	3,40	2,50	4,90	71,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	19,32	12,00	17,90	250,05
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P022	100	21,03	9,32	7,00	196,00
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	150	64,78	3,69	25,75	159,10
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	75	1,40	4,02	6,34	66,36
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,14	0,06	1,46	6,90
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00
<b>ARBA (II var.)</b>						
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012s	150	1,18	2,12	4,05	44,34
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Morkų blynėliai (augalinis) (tausojantis)	D001	150	10,21	10,33	37,77	365,03
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Sezoninis daržovių rinkinukas		150	1,40	0,30	9,84	47,70
Stalo vanduo paskanintas citr. vaisiais	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00



**2 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/7,5/2,5	4,55	4,15	22,25	304,00
Pienas 2,5%		150	3,40	2,50	4,90	71,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	Sr021	150	19,26	10,73	14,74	224,78
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Žuvies filė su sezamo sėklomis (tausojantis)	Ž009	90	27,50	7,69	1,63	289,71
Virti Jesmin ekol. ryžiai (augalinis)	Gr007	100	12,30	22,98	75,90	368,82
Daržovių lazdelės (agurkai, kalafijorai) (augalinis)	D006	50/75	1,35	0,22	4,55	30,50
Stalo vanduo paskanintas citina	G009	200/20	0,16	0,08	1,84	8,64
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150	20,00	14,70	26,97	312,31
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Šparaginių pupelių troškiny su vištiena (augalinis) (tausojantis)	D014	100	2,42	7,06	10,47	163,25
Grikių kruopų košė	Kr013	100	75,04	1,24	27,72	142,20
Daržovių salotos su paprika	S010	100	1,18	6,24	7,78	91,74
Stalo vanduo paskanintas citrina	G009	200/10	0,08	0,04	0,92	4,32
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**2 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno- kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta salierų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr028s	150	1,53	0,20	10,76	50,94
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Natūralus kalakutienos terinas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	75	24,40	7,28	6,81	314,05
Virtos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150	3,00	0,15	27,45	123,15
Kepti burokėliai pečiuje (augalinis)	D016	100	2,34	8,72	4,44	105,46
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	200/10	0,04	0,04	1,34	5,80
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Pieniška makaronų sriuba pomidorais (tausojantis)	Sr22	150	4,65	5,66	16,82	136,83
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Spelta miltų-varškės blynai (tausojantis)	V002	150	16,39	18,69	27,75	444,70
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Daržovių rinkinukas (brokoliai, paprika)	D006	50/50	1,96	0,30	6,22	35,34
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	200	0,10	0,04	1,50	6,64
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**2 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/1,5	6,14	8,73	24,85	202,00
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012s	150	2,25	2,31	17,38	99,38
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	100	19,27	11,70	0,25	183,41
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	Gr005	100	5,70	1,15	39,24	190,15
Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	100	1,04	5,22	9,34	68,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200/10	1,00	0,40	2,30	8,56
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00
<b>ARBA (II var.)</b>						
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr011	150	18,57	12,04	15,17	256,33
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Virtinukai su varškės-špinatų įdaru (tausojantis)	M013	100	14,00	5,91	37,60	341,57
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	D006	50/100	1,40	0,30	9,84	47,70
Stalo vanduo paskanintas agurku	G009	200/10	0,08	0,02	0,24	1,42
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00

**3 savaitė  
Pirmadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	N004	80	5,67	8,70	29,11	236,43
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012s	150	19,35	12,48	14,90	241,60
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Vištienos file troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	175	33,19	12,87	4,44	304,30
Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	Gr018	150	5,04	1,24	27,72	170,64
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos, salierų stiebai, pomidorai pagal sezoną)	D006	100/25/25	1,47	0,27	10,53	50,33
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,18	0,00	1,92	9,22
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00
<b>ARBA (II var.)</b>						
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	18,39	11,98	14,74	252,60
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Bolivinės balandos su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr009	150	7,83	17,07	34,41	332,49
Kepti burokėliai pečiuje (augalinis)	D016	100	2,34	8,72	4,44	105,46
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00

**3 savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir	M007	100	8,70	9,41	35,09	260,00
Natūralus jogurtas (2,5%)	U036	20	1,78	0,49	7,2	24,85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr011	150	18,57	12,04	15,17	236,33
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	75	14,21	10,70	5,43	397,06
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,90	14,21	192,95	134,52
Špinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo) (augalinis)	S014	100	2,36	7,93	2,83	92,07
Stalo vanduo paskanintas uoga	G009	200/10	1,00	0,20	2,68	4,56
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	17,10	10,46	6,86	182,25
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	Kr010	200	19,65	13,08	29,21	423,11
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Daržovių lazdelės (morkos, pomidorai)	D000	100/50	1,50	0,30	10,78	51,60
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta vyšniomis	Kr.19.1	150/15/3	7,53	8,32	42,48	238,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	19,35	12,77	24,24	281,63
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	200/40	17,59	17,38	34,98	366,73
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Sezoninių daržovių rinkinukas(paprika, karamelizuoti brokoliai ir agurkai pagal sezoną)	D006	25/50/25	1,69	0,34	4,45	28,56
Stalo vanduo	G009	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00
<b>ARBA (II var.)</b>						
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	150	4,45	5,66	15,10	129,07
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Rizotas (tausojantis) (augalinis)	Gr020	200	5,09	7,70	33,25	242,55
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D015	100	1,55	4,21	8,66	78,83
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti uogomis	M010.1	160/40/20/20	11,52	11,52	26,28	242,00
Arbata su pienu	G005	150/50	1,70	1,25	2,45	28,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	20,28	12,65	19,34	264,65
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Saldžiarūgštis vištienos – daržovių troškinys „Kinietiška“ (Tausojantis)	A-33	130	624,56	14,47	13,85	381,60
Virti plikyti ryžiai (augalinis)	Gr007	100	12,30	22,50	75,90	364,50
Sezoninių daržovių rinkinukas(morkos, špinatai)	D006	100/50	2,00	1,40	8,92	48,20
Stalo vanduo paskanintas citina	G009	200/10	0,10	0,06	1,58	7,02
Vaisiai sezoniniai		75	1,14	0,45	13,50	84,00
<b>ARBA (II var.)</b>						
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	20,60	12,36	17,33	255,25
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Sorų kruopų paplotėliai su varške ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	Kr017	250	15,52	8,70	35,05	342,12
Agurkų-nat.jogurto padažas 2,5%	TKU004	30	0,37	0,18	0,81	6,30
Morkų, brokolių lazdelės (tausojantis) (augalinis)	D006	100/50	2,50	0,40	11,58	59,80
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	200	0,12	0,06	1,28	6,14
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**3 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis ir čiobreliais	Kr025	200	7,00	8,90	35,50	242,00
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Pietūs 11:30 (I var.)**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	18,51	13,55	18,24	261,15
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Orkaitėje keptas vištienos terinas su linų sėmenimis (tausojantis)	P017	150	22,68	9,96	5,75	323,36
Keptos bulvių lazdelės	G012	120	2,52	0,37	23,83	100,12
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	100	1,00	5,20	8,70	85,62
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	200/10	0,06	0,06	1,96	8,68
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00

**ARBA (II var.)**

Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	18,52	12,74	17,89	252,63
Juoda ruginė ekologiška duona Du medu		40	2,57	0,44	20,92	94,11
Varškės-morkų apkepas (tausojantis)	V013	200	17,93	18,51	24,34	335,65
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,06	1,20	18,82
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Šviežių daržovių rinkinukas (morkų lazdelės, agurkai, paprika)	D006	135	1,36	0,35	9,13	46,73
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200/20	0,24	0,12	2,56	12,28
Vaisiai sezoniniai		150	2,28	0,90	27,00	168,00