



Antrekotas

UAB Antrekotas

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

Vilniaus Salininkų gimnazija

Vaikų g. 16, Vilnius

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m. priešmokyklinukai

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00

val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu ir uogomis, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,9	310,00
Traputis		10	1,3	0,3	7,00	36,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Virti ryžiai (augalinis)	Gr007	100	5,13	0,71	31,63	153,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną)	D006	25/25	0,20	0,00	0,80	4,20
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,00	0,00	0,80	3,00
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų-bananų pyragas	U029	80	2,59	5,18	18,42	130,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00

**1 Savaitė
Antradienis**

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	A91	80/20	8,95	16,85	4,55	205,34
Daržovių lazdelės (agurkai, cukinija pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	A6	50/100	18,84	12,21	15,14	232,06
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su bananais	M010	80	3,40	5,50	13,90	100,50
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Orkaitėje kepta pienoška avižinių dribsnių koše 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 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pienoška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	50	10,40	8,44	2,45	171,50
Virtos perlinės kruopos (tausoįantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	20	0,71	0,39	8,49	27,60
Morkų ir salierų stiebų lazdelės	D000	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su agurkais		150	0,00	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (tausoįantis)	V014	100	8,55	4,77	11,84	134,80
Uogų užpilas	TK 10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	120	3,47	0,85	19,06	98,00
Daržovių lazdelės (agurkai, cukinija pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,50

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Žuvies filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	50	10,96	10,28	0,36	138,00
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	55/45	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai su bananais	V002	100	7,36	5,7	21,73	149,00
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta kokoso drožlėmis ir uogomis (tausojojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,8	45,6	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Varškės ir ryžių apkepas	V012	80/50	16,38	12,49	19,76	276,96
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,2	16,5
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lazanija su mėsa	A8	100	8,42	9,73	16,52	142,10
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai)	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	80/10	9,46	3,5	9,03	105,50
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,4	99
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	70	16,86	10,24	0,22	160,46
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5	1,2	27,7	142
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0	0,2	1
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	V011.3	100	7,48	4,54	8,92	107,18
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80	16,80	11,80	41,50	340,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	28,5
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti kiaušiniai (tausoįantis)	Ki002	40	4,92	6,65	0,28	62,80
Daržovių lazdelės(ąurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Čiobrelų arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	1,1	5,02	8,98	113,35
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiauļienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausoįantis)	K002	45,5/4,5	11,65	8,4	6,4	185
Bulvių košė su morkomis (tausoįantis)	Gr012.2	100	2,2	3	16,1	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,7	2	3,1	33
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (žali žirneliai, cukinijos, pomidorai) (tausoįantis) (augalinis)	AA12	100	6,15	5,35	14,65	157,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės keksiukai (tausojuantis)	V015	80	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintas žaliasis kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150	2,79	2,48	20	112,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Žuvies maltiniai (tausojuantis)	Ž011	60	7,44	4,93	1	98,12
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	3,79	0,2	32,76	148
Daržovių lazdelės	D006	40	1,6	0,24	5,76	32
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	80/10	9,46	3,50	9,03	105,50
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbata nesaldinta	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	60/20/20	4,13	4,61	24,47	156,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausoįantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111
Varškės cukinijų paplotėliai su spelta miltai (tausoįantis) ir agurkų-natūralaus jogurto 2,5 %padažu (tausoįantis)	V004	120/30	13,7	15,39	26,71	339,13
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,6	0,2	3,8	19
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu	K11	100	3,50	2,25	5,09	52,78
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausoįantis)	U037	100	2,43	1,58	10,84	67,00

3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	50/75	17,68	3,25	10,82	299,96
Daržovių lazdelės	D000	50	1,07	0,13	11,07	62
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis	V011	70/5/0, 5	7,07	5,51	11,05	149,66
Natūralus jogurtas 2,5 %		15	0,48	0,44	0,50	7,84
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	45/65	18	12	6,7	206
Brinkinti grikiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5,67	8,70	29,11	236,63
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė	Energinė vertė, kcal	0,35	78,65
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti kiaušiniai	Ki005	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną paprika, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Arbata su pienu	G005	150	1,70	1,25	2,45	28,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausoįantis)	Sr024	136/34	5	4,4	17,1	146
Žemaičių blynai su kiauļiena	D011	120/40	14,1	11,9	28	293
Natūralus jogurtas		20	0,7	0,5	0,8	18
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	50	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0	1,3	6
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu	A66	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Fermentinis sūris		20	8,30	6,40	0,02	90,80
Daržovių lazdelės (pagal sezoną paprika, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5/	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti ryžiai su kariu	GR002	120	4,5	0,2	49,1	222
Agurkų salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0	0,6	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoniais žolelėmis (tausojuojantis) (augalinis)	Kr027	100	8,50	4,50	40,10	303,00
Glotnutis su braškėmis	3DA	100	0,71	0,30	11,35	49,45

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojuojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos maltinis (tausojuojantis)	K003	70	17	6,3	16,3	190
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,6	1,8	2,8	30
Virtos perlinės kruopos (tausojuojantis) (augalinis)	Gr017	120	3,23	0,59	24,82	141,6
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,1	0	0,8	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M010.1	60/40/ 15/15	11,52	11,52	26,28	242,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	A91	80/8	4,48	8,43	2,28	102,67
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną brokolis, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	13,9	12,3	43,6	409
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių virtinukai su varške	A61	80	3,86	5,11	8,92	96,26
Grietinės padažas	P01	10	0,18	2,88	0,53	20,10
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,7 ,5	12,22	9,26	13,1	234,66
Kakava su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,50

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K002	50	11,48	11,44	0,9	152
Miežinių kruopų košė	Kr001	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	40	0,52	0,2	2,64	11,6
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr010 D003	60/40	3,80	2,50	20,70	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	8,6	196,68
Bulvių košė	Gr012	80	1,82	2,34	13,34	92,35
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150	0	0	0	8
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su obuoliais	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	156,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100	8.70	9.41	35,09	260.00
Natūralus jogurtas 2,5 %	U036	20	1.78	0.49	7.42	24.85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	50	7,13	1,07	6,23	93,02
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,03	23,1	159
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	56
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0	0	1	8
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	100	6,36	2,69	17,09	118,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė	Energinė vertė, kcal	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.
			baltymai, g	riebalai, g		
Varškė 9%	V009	40	6,56	3,60	1,08	62,80
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Pieniška dešrelė Tigriskas	A039	50	3,59	14,2	0,42	143,52
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,2	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	20
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0	0	1	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Pavakariai 15:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai su kietuoju sūriu (tausojantis)		80/10	6,19	7,30	2,77	101,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais	D006	50	0,50	0,10	3,100	14,25
Aviečių arbata (be cukraus)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Direktorė

Ieva Puchniakė