

2 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	180	31,40	10,81	33,69	357,65
Biri ryžių kruopų košė	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			43,49	27,54	94,90	825,50

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	A11	180	25,79	11,28	28,39	319,49
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	25	1,25	0,05	3,95	16,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,46	14,96	36,96	389,83

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis)(tausojantis)	4Aug	200	7,64	4,40	49,90	259,15
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	25	1,25	0,05	3,95	16,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,31	8,08	58,47	329,49
Iš viso (dienos davinio):			82,26	50,58	190,33	1544,82

2 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:30- 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,37	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,1	9,18	56,40
Konvekciniėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	A59	120	28,56	12,04	12,04	317,60
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	50	1,53	2,81	4,84	50,77
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			45,2	32,43	86,79	883,90

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)	7Aug	200	4,00	10,61	21,66	182,19
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,41	14,20	29,90	253,11

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	300	36,13	24,21	72,86	649,22
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,53	24,40	80,73	682,24
Iš viso (dienos davinio):			87,14	71,03	197,42	1819,25

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	150	1,73	3,24	9,97	75,96
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,10	9,18	56,40
Kepti varškėčiai 9% be cukraus ir be glitimo (tausojantis)	A42	150	30,20	20,84	16,77	382,59
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			35,99	31,17	54,39	657,87

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Avinžirnių karis (tausojantis)(augalinis)	Aug8	200	5,84	12,78	20,32	219,66
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,7	22,3	34,4	361,0

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,21	20,13	1,35	294,01
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,86	33,37	32,50	543,13
Iš viso (dienos davinio):			74,59	86,82	121,27	1561,96

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,3
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			37,29	103,47	68,36	737,37

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Morkų-varškės 9% blynėliai (tausojantis)	A16	200	28,07	20,93	49,94	488,62
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,75	22,93	50,78	512,62

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Vištienos šašlykas su marinuotais svogūnais (tausojantis)	A50	100	32,51	8,58	15,65	259,85
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,57	20,92	51,05	534,00
Iš viso (dienos davinio):			104,61	147,32	170,19	1783,99

2 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje kepta traški žuvis (liesa žuvis)(lydeka)(tausojantis)	A44	120	22,06	10,34	21,76	266,73
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	3,72	6,36	20,14	148,37
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,20
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			32,06	29,87	80,12	706,58

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Žuvies kepsnys (Lydekų filė) (tausojantis)	A5	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	4,81	6,67	19,82	155,90
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,11	17,20	35,21	399,90

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	150	18,71	19,40	28,24	355,97
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,5	21,8	34,0	407,1
Iš viso (dienos davinio):			78,7	68,8	149,3	1513,6