**VILNIAUS R. PAGIRIŲ GIMNAZIJA**

**VALGIARAŠTIS**

2021 - 2022 m. m.

Pirma savaitė – 1 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Omletas su daržovėmis (T) | 94 A | 131 | 11,10 | 13,13 | 9,92 | 196,94 |
| Pomidorai | 37 S | 100 | 1,00 | 0,20 | 4,10 | 17,00 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 20 | 1,48 | 0,32 | 6,53 | 43,04 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Rūgštinių sriuba su bulvėmis (T) | 10 Sr | 150 | 2,19 | 5,76 | 10,21 | 97,66 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kaiulienos maltinukas (T) | 28 A | 75 | 13,75 | 10,28 | 14,01 | 201,26 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6 Gar | 100 | 3,32 | 4,62 | 25,11 | 147,68 |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais | 16 S | 75 | 1,29 | 3,85 | 8,76 | 67,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 mrtų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Rūgštinių sriuba su bulvėmis (T) | 10 Sr | 150 | 2,19 | 5,76 | 10,21 | 97,66 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos maltinukas (T) | 28 A | 100 | 18,33 | 13,70 | 18,68 | 268,34 |
| Biri perliniū kruopū košė | 6 Gar | 100 | 3,32 | 4,62 | 25,11 | 147,68 |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais | 16 S | 100 | 1,73 | 5,14 | 11,69 | 89,83 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Pirma savaitė – 2 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Mieliniai blynai su uogiene (T) | 72 A | 150 | 12,47 | 15,21 | 69,00 | 475,53 |
| Nesaldinta arbata | 1 G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis (T) | 17 Sr | 150 | 3,59 | 3,26 | 14,39 | 94,77 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos kepsnys (T) | 9 A | 75 | 20,16 | 13,66 | 6,41 | 229,25 |
| Biri grikių kruopų košė | 7 Gar | 100 | 6,13 | 5,51 | 33,55 | 204,65 |
| Ridikų salotos su obuoliais , morkomis ir al.padažu | 53 S | 75 | 0,675 | 7,20 | 6,285 | 87,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 -18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis (T) | 17 Sr | 150 | 3,59 | 3,26 | 14,39 | 94,77 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos kepsnys (T) | 9 A | 100 | 26,88 | 18,21 | 8,55 | 305,67 |
| Biri grikių kruopų košė | 7 Gar | 100 | 6,13 | 5,51 | 33,55 | 204,65 |
| Ridikų salotos su obuoliais , morkomis ir al.padažu | 53 S | 100 | 1,26 | 13,44 | 11,73 | 116,27 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Pirma savaitė – 3 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Bandele |  | 100 | 5,58 | 4,84 | 59,6 | 310,0 |
| Kakao su pienu | 4 G | 200 | 4,24 | 3,35 | 16,68 | 108,10 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (T) | 7 Sr | 150 | 1,57 | 4,98 | 8,85 | 81,86 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Paukštienos kukuliai (T) | 35 A | 75 | 19,07 | 4,58 | 3,05 | 126,73 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 100 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Kopūstų , pomidorų ir morkų salotos | 6 S | 75 | 1,02 | 3,90 | 4,65 | 51,735 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (T) | 7 Sr | 150 | 1,57 | 4,98 | 8,85 | 81,86 |
| Viso grūdo ruginė duonaa | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Paukštienos kukuliai (T) | 32 A | 100 | 21,22 | 8,91 | 4,06 | 176,97 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 100 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Kopūstų , pomidorų ir morkų salotos | 6 S | 100 | 1,36 | 5,19 | 6,19 | 68,97 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Pirma savaitė – 4 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Varškės sūrelis |  | 100 | 15,1 | 8,5 | 8,6 | 172,0 |
| Nesaldinta arbata | 1 G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Daržovių sriuba (T)(AUG) | 13 Sr | 150 | 1,73 | 3,20 | 9,86 | 72,99 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (T) | 62 A | 150 | 30,00 | 17,86 | 9,45 | 315,03 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 100 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Burokėlių salotos su obuoliais , al.padažu | 23 S | 75 | 0,765 | 7,20 | 8,655 | 96,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Daržovių sriuba (T)(AUG) | 13 Sr | 150 | 1,73 | 3,20 | 9,86 | 72,99 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis | 62 A | 150 | 30,00 | 17,86 | 9,45 | 315,03 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 100 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Burokėlių salotos su obuoliais , al.padažu | 23 S | 100 | 1,02 | 9,59 | 11,53 | 129,03 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Pirma savaitė – 5 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **Baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Jogurtas |  | 125 | 2,8 | 2,5 | 9,1 | 71,0 |
| Kakao su pienu | 4 G | 200 | 4,24 | 3,35 | 16,68 | 108,10 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška makaronų sriuba (T) | 27 Sr | 150 | 4,37 | 4,67 | 10,66 | 105,12 |
| Žuvies maltinis (T) | 43 A | 75 | 13,08 | 7,76 | 13,23 | 174,33 |
| Biri grikių kruopų košė | 7 Gar | 100 | 6,13 | 5,51 | 33,55 | 204,55 |
| Kopūstų ,agurkų , porų salotos | 3 S | 75 | 1,26 | 3,93 | 5,07 | 55,365 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška makaronų sriuba (T) | 27 Sr | 150 | 4,37 | 4,67 | 10,66 | 105,12 |
| Žuvies maltinis (T) | 43 A | 100 | 17,43 | 10,35 | 17,65 | 232,44 |
| Biri grikių kruopų košė | 7 Gar | 100 | 6,13 | 5,51 | 33,55 | 204,65 |
| Kopūstų , agurkų , porų salotos | 3 S | 100 | 1,68 | 5,24 | 6,76 | 73,82 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Antra savaitė – 1 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Bandele |  | 100 | 5,58 | 4,84 | 59,6 | 310,0 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (T) | 15 Sr | 150 | 1,35 | 5,01 | 11,11 | 91,71 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (T) | 17 A | 75 | 15,98 | 10,53 | 8,71 | 191,16 |
| Bulvių – moliūgų košė | 12 Gar | 75 | 1,58 | 2,84 | 10,05 | 70,87 |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais | 16 S | 75 | 1,29 | 3,86 | 8,76 | 67,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (T) | 15 Sr | 150 | 1,35 | 5,01 | 11,11 | 91,71 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (T) | 17 A | 100 | 21,30 | 14,04 | 11,62 | 254,88 |
| Bulvių – moliūgų košė | 12 Gar | 100 | 2,11 | 3,79 | 13,40 | 94,49 |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais | 16 S | 100 | 1,73 | 5,14 | 11,69 | 89,83 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,0 | 88,0 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Antra savaitė – 2 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Kefyro koktailis |  | 100 | 3,0 | 0,40 | 9,9 | 56,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Lęšių sriuba su bulvėmis (AUG) (T) | 17 Sr | 150 | 3,95 | 3,24 | 14,25 | 96,21 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (T) | 18 A | 90 | 21,64 | 12,79 | 8,38 | 234,11 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 100 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Morkų salotos su česnak, aliejaus padažu | 11 S | 75 | 0,87 | 2,57 | 6,81 | 47,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Lęšių sriuba su bulvėmis (AUG)(T) | 17 Sr | 150 | 3,95 | 3,24 | 14,25 | 96,21 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos maltinukad su sūrio ir kiaušinio įdaru (T) | 18 A | 120 | 28,86 | 17,05 | 11,17 | 312,15 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 150 | 3,51 | 5,73 | 24,71 | 162,80 |
| Morkų salotos su česnaku, alėjaus padažu | 11 S | 100 | 1,16 | 3,43 | 9,09 | 63,59 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,0 | 88,0 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |

Antra savaitė – 3 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Virti varškėčiai su grietine (T) | 82 A | 150/20 | 21,14 | 18,19 | 34,34 | 380,39 |
| Nesaldinta arbata | 1 G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (T) | 12 Sr | 150/6 | 1,82 | 5,00 | 11,71 | 96,03 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinta mėsa su padažu (T) | 1 A | 75/45 | 22,35 | 16,96 | 7,57 | 268,27 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 75 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Brokolių salotos su porai, obuoliais ir alėjaus padažu | 43 S | 75 | 1,67 | 7,53 | 6,23 | 92,07 |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (T) | 12 Sr | 150/6 | 1,82 | 5,00 | 11,71 | 96,03 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinta mėsa su padažu (T) | 1 A | 100/60 | 29,81 | 22,61 | 10,09 | 357,69 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 150 | 3,51 | 5,73 | 24,71 | 162,80 |
| Brokolių salotos su porais, obuoliais ir alėjaus padažu | 43 S | 100 | 2,22 | 10,04 | 8,29 | 122,76 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Antra savaitė – 4 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Varškės sūrelis |  | 100 | 15,1 | 8,5 | 8,6 | 172,0 |
| Kakao su pienu | 4 G | 200 | 4,24 | 3,35 | 16,68 | 108,10 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (T) | 3 Sr | 150 | 2,50 | 5,03 | 9,62 | 85,81 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Maltas paukštienos kotletas (T) | 34 A | 75 | 15,92 | 9,42 | 7,13 | 176,28 |
| Biri grikių kruopų košė | 7 Gar | 75 | 4,61 | 4,14 | 25,17 | 153,50 |
| Morkų, obuolių, porų salotos su alėjaus padažu | 14 S | 75 | 0,68 | 7,23 | 7,32 | 90,59 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (T) | 3 Sr | 150 | 2,50 | 5,03 | 9,62 | 85,81 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Maltas apukštienos kotletas (T) | 34 A | 100 | 21,23 | 12,55 | 9,51 | 235,04 |
| Biri grikių kruopų košė | 7 Gr | 100 | 6,13 | 5,51 | 33,55 | 204,65 |
| Morkų, obuolių, porų salotos su alėjaus padažu | 14 S | 100 | 0,90 | 9,63 | 9,76 | 120,77 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Antra savaitė – 5 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Jogurtas |  | 125 | 2,8 | 2,5 | 9,1 | 71,0 |
| Nesaldinta arbata | 1 G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška ryžių kruopų sriuba (T) | 26 Sr | 150 | 3,27 | 4,54 | 11,14 | 96,51 |
| Žuvies maltinis (T) | 43 Ž | 75 | 13,08 | 7,76 | 13,23 | 174,33 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6 Gar | 100 | 3,32 | 4,62 | 25,11 | 147,68 |
| Burokėlių salotos su raugintais kopūstais | 19 S | 75 | 1,02 | 6,06 | 5,66 | 76,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška ryžių kruopų sriuba (T) | 26 Gar | 150 | 3,27 | 4,54 | 11,14 | 96,51 |
| Žuvies maltinis (T) | 43 Ž | 100 | 17,43 | 10,35 | 17,65 | 232,44 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6 Gar | 100 | 3,32 | 4,62 | 25,11 | 147,68 |
| Burokėlių salotos su raugintais kopūstais | 19 S | 100 | 1,37 | 8,09 | 7,55 | 101,54 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Triečia savaitė – 1 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Kefiro koktailis |  | 100 | 3,0 | 0,4 | 9,9 | 56 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (T)(AUG) | 1 Sr | 150 | 1,55 | 4,94 | 10,86 | 90,07 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kepti kiaulienos gabaliukai (T) | 11 A | 100/30 | 23,96 | 42,98 | 13,41 | 528,48 |
| Biri ryžių kruopų košė | 5 Gar | 100 | 3,33 | 4,16 | 28,84 | 170,59 |
| Ridikių salotos su pekino kopūstais,paprika al.padažas | 51 S | 75 | 0,81 | 7,41 | 5,30 | 81,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (T)(AUG) | 1 Sr | 150 | 1,55 | 4,94 | 10,86 | 90,07 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kepti kiaulienos gabaliukai (T) | 11 A | 100/30 | 23,96 | 42,98 | 13,41 | 528,48 |
| Biri ryžių kruopų kopšė | 5 Gar | 100 | 3,33 | 4,16 | 28,84 | 170,59 |
| Ridikių salotos su pekino kopūstais,paprika al.padažas | 51 S | 100 | 1,07 | 9,87 | 7,06 | 114,46 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88,0 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Triečia savaitė – 2 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Omletas su dešrelėmis (T) | 92 A | 100/20 | 11,46 | 19,02 | 6,25 | 241,58 |
| Pomidorai | 37 S | 100 | 1,00 | 0,20 | 4,10 | 17,00 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 20 | 1,48 | 0,32 | 6,53 | 43,04 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Žirnių , perlinių kruopų sriuba (T)(AUG) | 16 Sr | 150 | 3,73 | 3,37 | 14,54 | 95,59 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinys su kiauliena ir ryžiais (T) | 3 A | 100/100 | 28,19 | 5,39 | 8,06 | 403,93 |
| Švž.daržovių salotos su sauliegražomis ir al.padažu | 8 S | 75 | 2,45 | 10,88 | 7,22 | 130,41 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Žirnių , perlinių kruopų sriuba (T)(AUG) | 16 Sr | 150 | 3,73 | 3,37 | 14,54 | 95,59 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinys su kiauliena ir ryžiais (T) | 3 A | 100/100 | 28,19 | 5,39 | 8,06 | 403,93 |
| Švž.daržovių salotos su sauliegražomis ir al.padažu | 8 S | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Trečia savaitė – 3 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Kepti varškėčiai su uogiene (T) | 83 A | 150 | 25,76 | 16,07 | 24,85 | 344,40 |
| Kakao su pienu | 4 G | 200 | 4,24 | 3,35 | 16,68 | 108,10 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Žiedinių kopūstų sriuba(T) | 20 Sr | 150 | 1,61 | 4,97 | 8,62 | 80,85 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (T) | 23 A | 75 | 20,76 | 15,22 | 2,26 | 226,54 |
| Virtos bulvės | 1 Gar | 75 | 1,61 | 0,11 | 14,36 | 63,90 |
| Salierų salotos su agurkais | 61 S | 75 | 1,01 | 7,44 | 4,86 | 82,89 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Žiedinių kopūstų sriuba (T) | 20 Sr | 150 | 1,61 | 4,97 | 8,62 | 80,85 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (T) | 27 A | 100 | 27,68 | 20,29 | 3,02 | 302,05 |
| Virtos bulvės | 1 Gar | 100 | 2,14 | 0,13 | 19,14 | 85,20 |
| Salierų salotos su agurkais | 61 S | 100 | 1,34 | 9,91 | 6,47 | 110,51 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Triečia savaitė – 4 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Priešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Bandele |  | 100 | 5,58 | 4,84 | 59,6 | 310 |
| Nasaldinta arbata | 1 G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T)(AUG) | 9 Sr | 150 | 1,13 | 3,11 | 7,25 | 59,36 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinta paukštiena su padažu (T) | 29 A | 75/30 | 21,12 | 9,58 | 5,17 | 187,48 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6 Gar | 75 | 2,49 | 3,47 | 18,83 | 110,76 |
| Salotos su ridikėliais , agurkais | 57 S | 75 | 1,5 | 0,45 | 2,25 | 16,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T)(AUG) | 9 Sr | 150 | 1,13 | 3,11 | 7,25 | 59,36 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinta paukštiena su padažu (T) | 29 A | 75/30 | 21,12 | 9,58 | 5,17 | 187,48 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6 Gar | 100 | 3,32 | 4,62 | 25,11 | 147,68 |
| Salotos su ridikėliais , agurkais | 57 S | 100 | 2,00 | 0,60 | 3,00 | 22,34 |
| Vanduo |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |

Triečia savaitė – 5 diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal.** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
| **6 – 10 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Piešpiečiai** |  |  |  |  |  |  |
| Varškės sūrelis |  | 100 | 15,1 | 8,5 | 8,6 | 172 |
| Kakava su pienu | 4 G | 200 | 4,24 | 3,35 | 16,68 | 108,10 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška grikių kruopų sriuba (T) | 26 Sr | 150 | 4,14 | 4,74 | 12,54 | 108,06 |
| Kepta paukštienos filė (T) | 30 A | 75 | 18,38 | 5,28 | 6,62 | 147,79 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 75 | 1,76 | 2,87 | 12,36 | 81,41 |
| Brokolių salotos su agurkais | 49 S | 75 | 3,05 | 10,91 | 4,89 | 123,96 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška grikių kruopų sriuba (T) | 26 Sr | 150 | 4,14 | 4,74 | 12,54 | 108,06 |
| Kepta paukštienos filė (T) | 30 A | 100 | 24,50 | 7,04 | 8,82 | 197,05 |
| Bulvių košė su pienu | 3 Gar | 100 | 2,34 | 3,82 | 16,47 | 108,63 |
| Brokolių salotos su agurkais | 49 S | 100 | 4,05 | 14,54 | 6,52 | 165,27 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88,00 |
| Vaisiai |  | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |