**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 |