

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Panėvėžio Beržų progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Laisvai pasirenkami patiekalai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8³⁰ iki 14 val.



1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žirnelių salotos su raugintais agurkais, augaliniai aliejumi (augalinis)	2-3-61	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų – česnakų salotos su augaliniai aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniai aliejumi (augalinis)	2-1-6	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			3.62	24.70	20.94	296.47

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Kiaulienos plovas (tausojantis)	3	80/ 200	26,32	18,15	92,42	333,02
Kiaulienos kepsnys	8	100	21,56	11,54	44,29	371,13
Kepti varškėčiai	83V	150	29,91	18,17	37,45	435,83
Garnyras: Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Grietinė 30%		30	0,53	5,76	1,59	60,29
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,41	4,59	11,92	88,66
Iš viso:			85.53	66.11	228.81	1547.85

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

1 savaitė

Antradienis



Pietūs 11 val. 00 min

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,60	5,06	7,29	75,30
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			5.31	32.59	30.80	408

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karšti patiekalai						
Troškinta paukštiena su avinžirniais ir daržovémis (tausojantis)	1/18	80/ 200	30,15	14,60	61,30	440,69
Paukštienos – varškės 9 % maltinis (tausojantis)	10-8-61	70	11,77	9,83	0,86	137,82
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovémis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Kukurūzų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-33-41	100	7,68	2,90	46,32	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			60.18	43.54	138.43	1147

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



1 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių – žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	2-1-12	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			3.62	24.70	20.94	296.47

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karšti patiekalai						
Troškinta paukštiena su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	11	80/ 150	30,11	14,0	11,70	440,69
Paukšties nos kepinukai (tausojantis)	33	100	20,9	11,85	6,30	191,64
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	20/18	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Sorų kruopų košė (tausojantis)	4-3-65	100	7,53	2,90	44,32	246,37
Nesaldinti arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Iš viso:			93.04	51.07	125.96	1471.63

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

1 savaitė



Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Burokelių – žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pekino kopūstų salotos (agurkai, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			3.25	18.83	18.71	235

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Kiaulienos kepsnys	8	100	21,56	11,54	44,29	371,13
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180	17,25	9,23	35,49	296,90
Garnyras:						
Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Kukurūzų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-33-41	100	7,68	2,90	46,32	246,37
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,55	6,12	15,90	118,20
Nesaldinti arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			57.62	46.00	171.95	1354

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikių

1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Švieži agurkai	44	50	1,0	0,20	4,10	11,70
Burokelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,20
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,60	5,06	7,79	75,30
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			4,94	26,72	29,07	342,06

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštūs patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kotletas (tausojantis)	9-8-162	80	12,08	12,10	12,56	199,23
Varškės 9% - bulvių kukuliai (tausojantis)	92	110	13,40	3,93	42,30	310,24
Avinžirnių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	10	200	36,15	19,11	20,95	264,30
Garnyras:						
Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-35	100	7,53	2,56	44,52	246,37
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-33-35	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,55	6,12	15,90	118,20
Nesaldinti arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			77,32	46,72	182,55	1384,71

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai



Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Burokelių su svogūnais salotos, augaliniu aliejumi (augalinis)	43-43	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Pekino kopūstų salotos (morkos, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			6,32	32,50	32,66	410

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Ryžių plovas su paukštiena (tausojantis)	10-5-111	80/ 200	44,25	22,40	36,01	512,29
Troškintas paukštienos varškės 9% maltinis (tausojantis)	10-8-161	70	11,77	9,83	7,86	137,82
Avinžirnių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	10	200	36,15	19,11	20,95	264,90
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Sorų kruopų košė (tausojantis)	4-3-64	100	7,68	2,90	46,72	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			104,40	58,35	136,49	1313

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

2 savaitė

Antradienis

7



Tvirtinu

Direktore

Rasa Macė

2022-11-08

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių – konservuotų žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Šviežių kopūstų – morkų, obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-10	50	1,37	6,07	6,33	78,88
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Raugintų kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-17	50	0,50	4,80	2,30	46,80
Iš viso:			4,30	22,77	22,56	232,11

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštūs patiekalai						
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	8	100	21,56	11,54	44,29	371,13
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8-169	180	29,91	18,17	57,45	435,83
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180	23,11	13,18	44,23	390,11
Garnyras: Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-35	100	7,53	2,56	44,52	24,63
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,81	24,95	152,15
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,41	4,59	11,92	85,66
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			87,11	54,89	228,60	1464,45

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą

Duona viso grūdo imama pagal poreikį

2 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Tvirtinu

Dyrektorius

Rasa Macė

2022-11-08

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Burokelių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Iš viso:			4,01	20,13	19,99	203

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Paukštienos – varškės 9 % maltinis (tausojantis)	10-8-61	70	11,77	9,83	8,86	137,82
Paukštienos kepsnys „Pukūtis“ (tausojantis)	36	100	20,39	12,85	6,30	191,64
Kepti varškėčiai	83V	150	29,91	18,17	97,48	435,83
Garnyras:						
Avižinių kruopų košė (tausojantis)	5	100	7,53	2,56	44,52	24,63
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			77,25	46,35	204,72	1041

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			5,50	25,27	27,88	332,51

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karšti patiekalai						
Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis)	11-5-100	80/ 200	26,32	18,15	72,42	333,32
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Varškės 9% - bulvių paploteliai (tausojantis)	12/86	180	13,40	3,93	42,30	310,24
Ryžių – daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	2/18	120/ 80	36,15	19,11	20,95	264,30
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3,3-53	100	4,55	4,11	14,95	152,16
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100	1,69	2,84	12,14	80,07
Grietinė 30%		30	0,53	5,76	1,59	60,29
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			88,67	66,00	169,35	1370,58

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

2 savaitė

Penktadienis

Pietūs 11 val. 00 min.



Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Švieži agurkai	44	50	1,0	0,20	4,10	11,70
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Burokelių – konservuotų žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Iš viso:			3,80	17,97	20,26	179

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8-169	160	29,91	18,17	37,45	435,83
Garnyras:						
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100	1,69	2,84	12,14	80,07
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	14,95	152,16
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			42,22	37,26	70,78	843

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreiki



Tvirtinu

Doktorė

Rasa Macė

2022-11-08

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Švieži agurkai	44	50	1,0	0,20	4,10	11,70
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Burokelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Iš viso:			5,50	25,57	27,88	326,71

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karšti patiekalai						
Paukštienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	100	20,39	12,85	6,30	191,64
Avinžirnių – daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	10	200	36,15	19,11	20,95	264,90
Garnyras: Virti kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)	5	100	7,68	2,90	46,72	246,37
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Grietinė 30%		30	0,53	5,76	1,59	60,29
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,55	6,12	15,90	118,20
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			52,52	36,79	131,48	936,13

Vaisiai ir daržovės teikiamas pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

3 savaitė

Antradienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai



Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Pekino kopūstų salotos (morkos, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,22	6,93	4,78	78,86
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Burokelių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Iš viso:			3,02	24,70	20,94	246

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	39	100	6,03	22,10	5,00	170,20
Mieliniai blynai (tausojantis)	67	180	8,19	7,74	47,27	286,56
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-43	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3-65	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,83	36,98	96,79	720

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai



Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pomidorų, agurkų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Burokelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Iš viso:			4,77	33,16	27,01	394,35

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiukalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	80/20	21,56	11,54	44,29	371,13
Varškės 9% - bulvių kukuliai (tausojantis)	92	110	13,40	3,93	42,30	310,24
Daržovių šiupinys (tausojantis)	4-5-100	200	36,15	19,11	20,95	264,30
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,98	152,16
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100	7,53	2,56	44,52	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			61,63	29,71	132,75	973,07

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Burokelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Iš viso:			5,50	25,57		27,88
						332

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi vertė kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštū patiekalai						
Paukštienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	100	20,39	12,85	6,30	191,64
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180/ 40	23,11	13,18	44,23	390,11
Perlinių kruopų – daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	5/18	200	36,89	19,18	20,95	264,90
Garnyras: Virtos bulvės (augalinis)	4-3-65	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Grikių kruopų kōšė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,81	24,95	252,15
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,41	4,59	11,92	85,66
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			87,37	57,60	126,68	1291

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Burokelių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Iš viso:			5,32	32,30	28,56	394,17

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštūs patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	39	100	6,03	12,10	5,00	170,20
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	83V	150	23,11	13,18	44,23	390,11
Grikių kruopų –daržovių troškinys (tausojantis)	21/86	120/ 80	4,55	4,11	14,95	152,16
Garnyras:						
Ryžių košė (tausojantis)	5	100	7,53	2,56	49,52	24,83
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-41	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			48,87	34,89	161,26	988,61

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį