

Panevėžio „Šviesos“ ugdymo centras

## **15 DIENŲ PLANINIS VALGIARAŠTIS**

(4 kartų maitinimas)

6-10 m amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 6 val iki 20 val

**I savaitė Pirmadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	5	0,03	4,1	0,04	37,15
ryžių košė su sviestu	7-16	240/10	7	9,6	49,46	317,92
sūris fermentinis 40% s.m.	kalk.	20	5,02	5,2	0,38	67,82
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	10	0,54	0,07	5	23
			12,59	18,97	54,89	445,93

**Pietūs 11.40-12.50 val**

pieniška perlinių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
kalakutienos file maltinukas " tausojantis"	3-39	85	16,91	8,67	4,67	164,35
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			25,34	16,03	83,34	568,32

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
varškės sklandžiai	4-9	80	6,62	6,08	23	162
graikiško jogurto- uogų padažas	9-6	30/20	4,2	6,6	10,5	127
burokėlių mišrainė su pupelėmis arba daržovių salotos su žirneliais ( šaldyt)	6-1, 6-4	100	4,2	10,37	10,64	152,69
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			15,02	23,05	44,15	441,73

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
varškės desertas su vanile arba "Dobilas"		100	7,9	5,2	14,5	139
javainių batonėlis	kalk.	20	1,3	0,07	15,08	66,4
vaisiai	kalk.	110	0,83	0	16	68
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			10,03	5,27	46,58	277,4

viso per parą:	25,59	28,39	95,73	1733,38
----------------	-------	-------	-------	---------

I savaitė antradienis (6-10 m amžiaus mokinėjams)  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
kietagrūdžiai makaronai su virta dešra a/r, kepintomis daržovėmis "tausojuantis"	7-16	200/50	13,23	12	44,54	402,64
švž pomidoras arba raugintas agurkas	kalk.	45-55	0,25	0,05	1,5	35
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			13,48	12,05	46,05	437,68

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
švž. kopūstų- bulvių sriuba "augalinis"	1-7	150	1,18	2,97	8,23	64,3
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
kepti varškėčiai	4-25	150	27	18,97	34,01	416,17
uogos ( šaldytos atitirpintos) su cukrumi	kalk	37/3	0,33	0,15	6,59	26,8
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	10	0,54	0,07	5	23
vaisiai	kalk.	100	0,75	0,2	17	69,5
			31	24,36	70,84	621,77

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
" naminis" ( Jaut /kiauliena 2/1) kotletas "tausojuantis"	3-23	85	20,4	14,5	8,21	245,06
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			23,32	17,81	32,64	384,12

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
morkų arba kriaušių su kakava pyragas	5-13	50	3,25	6,1	16	122
vaisiai	kalk.	100	0,75	0,2	17	69,5
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			4	6,3	33,1	191,9

viso per parą:	71,8	60,52	182,63	1635,47
----------------	------	-------	--------	---------



**I savaitė trečiadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,6	5,5	33
omletas natūralus "tausojantis"	4-13	105	10,77	8,99	4,38	141,51
žirneliai	kalk	50	1,6	0,15	4,9	27
graikiško jogurto- majonezo padažas	9-5	15	0,68	4,83	0,52	48,27
varškės sūris 22%	kalk.	22	5,4	5,06	0,47	68,45
kakava su pienu	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			23,11	26,01	50,85	510,03

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
žuvies (jūros lydekos, menkės file) kotletas "tausojantis"	2-4,1	75	15,39	6,6	5,2	142
virtos perlinės kruopos	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	50-100	0,8	3,12	6,25	56
bandelė su sėmenimis, varške	5-9	60	3,39	6,18	34,22	206,04
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,76	0,37	19,06	80,36
			23,81	18,94	90,66	626,18

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
netikras zuikis	3-24	25	5,52	1,89	1,74	47,15
agurkas švž. 30 g, pomidoras 50 g	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			12,02	19,83	63,05	473,08

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	20	5,19	4,16	0	59
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,01	0,04
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
vaisiai	kalk.	90	0,51	0,22	16,06	67
			6,6	5,68	31,15	192,44

viso per parą:	65,54	70,46	235,71	1629,41
----------------	-------	-------	--------	---------

I savaitė ketvirtadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
grikių košė su lęšiais, kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-16	150/75/25	12	7,5	65	392
varškės desertas su vanile arba "Dobilas"		100	7,9	1,6	12,7	97
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
vaisiai	kalk.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
			20,6	12,94	93,83	590,9

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
burokėlių- bulvių sriuba "augalinis"	1-6	150	1,5	5	12,51	92,72
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
cepelinai su mėsa (kiauliena, jautiena)	4-6	200	14,8	8,86	47,06	307,06
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			21,54	21,06	85,09	589,08

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
jautienos kukuliai trintų pomidorų padaže "tausojantis" 0,75 porc	3-41	75/50	12,85	6,1	9,6	142,1
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	4,85	5,7	30,25	191
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			18,2	11,95	42,36	346,64

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
obuolys	kalk	100	0,4	0	12	46
keptas sumuštinis orkaitėje su sūriu ir dešra	4-23	45	5,43	6,2	6,78	99,25
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			5,83	6,2	18,79	145,29

viso per parą:	66,17	52,15	240,07	1671,91
----------------	-------	-------	--------	---------

I savaitė Penktadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandėn	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
virti varškėčiai su grietine 30% " tausojantis"	4-21	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kumpis ( kiaulienos) a/r	kalk.	25	4,75	0,75	0,2	26
agurkas švž., pomidoras	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			28,97	25,05	33,75	474,15

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandėn	
bandelė su sėklomis, grūdais	5-17	80	5,05	4,16	34,99	206,51
vištienos file šašlykas " tausojantis"	3-28	75	22,71	14,42	1,1	224,1
pomidorų padažas	kalk	30	0,48	0,06	7,2	31,5
virti ryžiai	7-5	100	2,92	3,03	29,16	145,59
sezoninės daržovės 2 rūšių	kalk	120	0,85	0,2	4,3	24,55
vaisiai	kalk.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
			32,67	22,09	92,81	701,11

Vakarienė 14.50-15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandėn	
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
keptos orkaitėje bulvės " augalinis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
graikiško jogurto 4% su agurkais padažas	9-7	75	4,21	8,8	2,59	105,6
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
vaisiai	kalk.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
			9,73	14,38	84,3	504,98

viso per parą:	71,37	61,52	210,86	1680,24
----------------	-------	-------	--------	---------

**II savaitė Pirmadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**

**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
varškė 9% su kefyru 2,5 %, grietine 30 %	4-24	55/17/33	12,63	16,12	5,13	206
virtos bulvės	7-7	100	1,82	0,05	17,77	85,25
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
vaisiai	kalk.	60	0,41	0,14	9,73	41,82
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
			21,44	25,26	41,53	475,93

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
švž. kopūstų- bulvių sriuba "augalinis"	1-7	150	1,18	2,97	8,23	64,3
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
troškinta jautiena ( mentė) arba kiauliena( kumpis) su daržovėmis "tausojantis"	3-5, 3-21	60/20	21,58	14	3,24	225,28
miežinių kruopų košė	7-17	100	4,05	2,92	28,65	157
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vaisiai	kalk.	120	0,82	0,28	19,46	83,64
vanduo		200	0	0	18	0
			27,75	20,47	78,1	621,72

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
mieliniai blynai su razinomis, obuoliais	4-8	75	4,69	4,58	27,03	17
graikiško jogurto- uogų padažas	9-6	30/20	4,2	6,6	10,5	127
švž. daržovių salotos su virta vištienos file	6-21	100/20	6,67	5,62	16,4	142,58
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
			16,6	16,98	62,45	326,44

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės desertas su vanile arba "Dobilas"		100	7,9	1,6	12,7	97
grūdų traučiaiai	kalk.	25	3,65	0,07	15,13	87,5
vaisiai	kalk.	60	0,41	0,14	9,73	41,82
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			11,96	1,81	37,57	226,36

viso per parą:	77,75	64,52	219,65	1650,45
----------------	-------	-------	--------	---------

**II savaitė Antradienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,6	0,055	33
grikių košė su lęšiais kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-15	150/75/25	12	7,5	65	392
sumuštinis keptas su varške, cinamonu ir obuoliais "tausojantis"	kalk.	45	9,5	1,85	6	78,5
arbata su cukrumi (cukr 5 g)	8-7	200	0	0	4,9	19,8
			21,5	9,35	75,9	523,3

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška perlinių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	20	5,3	4	0,1	56
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
			14,67	25,46	80,47	588,87

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
žuvies (jūros lydekos file) kotletas "tausojantis"	2-4,1	80	15,5	6,61	5,93	167,21
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	2,92	3,03	29,16	145,59
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			19,72	12,91	43,85	382,34

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vaisiai	kalk.	50	0,2	0,15	7,5	30
bandelė dešrele	5-12,1	60	6,61	10,9	13,31	178,14
jogurtas indel	kalk	125	2,9	2,5	8	67
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			9,71	13,55	28,82	275,18

viso per parą:	65,6	61,27	229,04	1769,69
----------------	------	-------	--------	---------



**II savaitė Trečiadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**

**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
5 grūdų dribsnių košė su džiov vaisiais 0,5 p	7-16	225/25	2,77	4,8	22,65	144,92
varškės sūris 22%	kalk.	20	4,7	4,4	0,32	119,2
kakava su pienu, cukrumi ( cukr 8 g)	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,12
			12,13	16,2	58,11	485,92

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška makaronų sriuba	1-2	150	3,76	3,21	15,3	105,22
vištienos file kepsnelis su fermentiniu 40% s.m. sūriu "tausojantis"	3-32	105	24,63	17,67	1,64	263,22
virti ryžiai	7-5	100	3,45	2,62	29,86	162,06
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	75	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
vanduo	kalk	200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
			33,54	27,07	70,55	659

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės kukuliai " tausojantis"	4-7	165	16,74	4,18	38,04	248,2
graikiško jogurto 2%- grietinės 30% padažas	9.-2	20/15	0,61	8,2	0,74	75,02
pupelių- obuolių salotos arba daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-31 6-4,1	120 150	5,59	5,87	14,84	134,55
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			22,94	18,25	53,63	457,81

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
netikras zuikis	3-24	25	5,52	1,89	1,74	47,15
agurkas švž. 30 g, pomidoras 50 g	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			6,91	2,17	12,23	98,56

viso per parą:	63,39	47,49	136,41	1701,29
----------------	-------	-------	--------	---------

**II savaitė Ketvirtadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,63	0,55	33
omletas natūralus "tausojantis"	4-13	105	10,77	8,99	4,38	141,51
žirneliai	kalk	50	1,6	0,15	4,9	27
graikiško jogurto- majonezo padažas	9-5	15	0,68	4,83	0,52	48,27
sūris fermentinis 40% s.m.	kalk.	20	5,05	5,15	0,45	68,28
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,81
			19,18	22,93	19,32	357,91

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
burokėlių- bulvių sriuba "augalinis"	1-6	150	1,5	5	12,51	92,72
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
varškės apkepas "tausojantis"	4-21	150	20,3	11,85	32,55	313,25
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
uogos su cukrumi	kalk	37/3	0,33	0,15	6,59	26,8
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,81
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
			27,11	24,28	76,11	609,9

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
kietagrūdžiai makaronai su jautiena arba kiauliena ( kumpis)"tausojantis"	4-5	200/50	13,23	18,25	47,44	444
sezoninės daržovės 2 rūšių	kalk	120	0,85	0,2	4,3	24,55
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			14,08	18,45	51,84	468,95

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
morkų arba kriaušių pyragas	5-18, 5-19	100	30,6	5,5	11,65	249,16
vaisiai	kalk.	50	0,2	0,15	7,5	30
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			30,8	5,65	19,25	279,56

viso per parą:	91,17	71,31	166,52	1716,32
----------------	-------	-------	--------	---------



**II savaitė penktadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**

**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,63	0,055	33
virti varškėčiai su grietine 30% " tausojantis"	4-20	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,81
			29,37	29,36	31,995	506,99

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
kiaulienos maltinukas su pievagrybiais " tausojantis" 0,85 porc	3-37	100	17,43	17,38	10,88	275,44
bulvių košė	7-8	130	2,7	3,61	21,69	130,15
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	75	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
bandelė su sėklomis, grūdais	5-17	80	5,05	4,16	34,99	206,51
vanduo	kalk	200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	90	0,51	0,22	16,06	68,75
			26,99	28,64	92,37	750,35

**Vakarienė 14.50-15.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
keptos orkaitėje bulvės " augalinis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
graikiško jogurto 4% su agurkais padažas 0,5 p	9-7	37,5	2,48	2,95	1,26	41,47
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
			7,74	8,61	81,91	430,99

viso per parą:	64,1	66,61	206,275	1688,33
----------------	------	-------	---------	---------

**III savaitė pirmadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,63	0,055	33
5 grūdų dribsnių košė su džiov vaisiais	7-16	225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
varškės sūris 22%	kalk.	25	6,2	5,1	0,38	73,01
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,12
			12,83	18,51	54,265	435,01

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška perlinių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
troškinta kalakutiena su daržovėmis "tausojantis"	3-40,1	75/20	19,84	10	15,63	235,2
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	200	1,25	0,45	30,2	127
			27,87	16,81	84,7	600,17

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sklindžiai su obuoliais	4-22	75	4,1	6,38	24,48	171,99
graikiško jogurto- uogų padažas	9-6	30/20	4,2	6,6	10,5	127
burokėlių mišrainė su pupelėmis "augalinis" arba daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-1, 6-4,1	100 150	5,59	5,87	14,84	134,55
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			13,89	18,85	49,83	433,58

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
jogurtas natūralus 2.5 %		125	6,13	5,75	5,88	91,25
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
vaisiai	kalk.	100	0,67	0,22	15,1	63
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			7,7	7,27	37,06	224,65

viso per parą:	62,29	61,44	225,855	1693,41
----------------	-------	-------	---------	---------

III savaitė

Antradienis

(6-10 m amžiaus mokiniams)

Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandens	
grikių košė su lęšiais kepintomis daržovėmis	7-15	150/75/25	6	3,75	32,5	196
karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 40% , virta dešra a/r "tausojantis"	4-23	30/20/30	11,85	13,4	16,25	232,11
arbata su cukrumi (cukr 8 g)	8-6	200	0	0	9,9	39,9
			17,85	17,15	58,65	468,01

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandens	
švž. kopūstų- bulvių sriuba "augalinis"	1-7	150	1,18	2,97	8,23	64,3
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
varškės apkepas "tausojantis"	4-21	150	20,3	11,85	32,55	313,25
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
uogos su cukrumi	kalk	37/3	0,33	0,15	6,59	26,8
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
vaisiai	kalk.	75	0,42	0,14	10,2	43,24
			26,81	22,09	67,03	568,03

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandens	
žuvies (jūros lydekos file) kotletas "tausojantis"	2-4,1	80	15,5	6,61	5,93	167,21
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	2,92	3,03	29,16	145,59
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			19,72	12,91	43,85	382,34

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandens	
morkų arba kriaušių pyragas	5-18, 5-19	100	30,6	5,5	11,65	249,16
vaisiai	kalk.	50	0,2	0,15	7,5	30
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			30,8	5,65	19,25	279,56

viso per parą:	95,18	57,8	188,78	1697,94
----------------	-------	------	--------	---------

**III savaitė Trečiadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
omletas natūralus "tausojantis"	4-13	105	10,77	8,99	4,38	141,51
žirneliai	kalk	50	1,6	0,15	4,9	27
graikiško jogurto padažas	9-5	15	0,68	4,83	0,52	48,27
sūris fermentinis 40% s.m.	kalk.	45	9,88	10,08	0,88	133,6
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	84,24
			25,09	31,66	27,82	500,66

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
pieniška makaronų sriuba	1-2	150	3,76	3,21	15,3	105,22
mėsos maltinukai su daržovėmis (kiauliena, jautiena 2/1) "tausojantis"	3-30	130	17,07	14,11	9,9	234,8
pomidorų- grietinės 30% padažas	9-3,1	30	0,93	3,24	4,87	52,38
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	100	0,85	0,2	4,3	24,55
vanduo	8-10, 12	200	0,04	0,02	18	72,34
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
			24,67	21,12	83,04	617,81

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
varškės kukuliai "tausojantis"	4-7	165	16,74	4,18	38,04	284,2
graikiško jogurto 2%- grietinės 30% padažas	9.-2	20/15	0,61	8,2	0,74	75,02
keptas obuolys (orkaitėje), arba valytos morkos	kalk	110 50	0,51	0,22	16,06	67
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			17,86	12,6	55,84	430,22

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal	
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.		
netikras zuikis	3-24	25	5,52	1,89	1,74	47,15	
agurkas švž. 30 g, pomidoras 50 g	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85	
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04	
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59	
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12	
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4	
			viso per parą:	67,62	65,38	166,8	157,56

viso per parą:	44,61	34,08	155,9	1706,25
----------------	-------	-------	-------	---------

**III savaitė Ketvirtadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,63	0,055	33
kietagrūdžiai makaronai su jautiena arba kiauliena ( kumpis)"tausojantis"	4-5	200/50	13,23	18,25	37	344
pomidoras švž.	kalk	60	0,6	0,24	3,48	16,2
varškės sūris 22%	kalk.	20	4,7	4,4	0,32	79
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			19,61	26,7	49,375	475,25

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniškaryžių sriuba	1-3	200	3,1	3,32	12,45	92,2
bulvių plokštainis su cukinija "tausojantis "	4-4	210	6,09	5,84	44,38	254,43
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
vaisiai	kalk.	175	1,32	0,44	32,12	137,72
vanduo		200	0	0	0	0
			11,66	23,2	90,3	599,15

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vištienos file maltinukas " tausojantis"	3-34	90	20,58	7,78	4,84	171,75
virtos perlinės kruopos	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			24,85	13,57	38,02	373,53

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vaisiai	kalk.	50	0,2	0,15	7,5	30
bandelė dešrele arba keptas sumuštinis	5-12,1	80	6,61	10,9	13,31	178,14
jogurtas indel	kalk	125	2,9	2,5	8	67
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			9,71	13,55	28,82	275,18

viso per parą:	65,83	77,02	206,515	1723,11
----------------	-------	-------	---------	---------

**III savaitė Penktadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)**

**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,63	0,055	33
virti varškėčiai su grietine 30% "tausojantis"	4-20	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,81
			29,37	29,36	31,995	506,99

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
bandelė su sėklomis, grūdais	5-17	80	5,05	4,16	34,99	206,51
jautienos (mentės) arba kiaulienos (kumpio) plovos "tausojantis"	3-7,1	60/20/150	25,12	16,25	28,25	365,13
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	100	0,85	0,2	4,3	24,55
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,67	0,18	15	67,5
			31,69	20,79	82,54	663,69

**Vakarienė 14.50-15.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	20	5,19	4,16	0	59
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
vaisiai	kalk.	50	0,33	0,09	7,8	32,45
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			11,53	23,21	73,9	533,17

viso per parą:	72,59	73,36	188,435	1703,85
----------------	-------	-------	---------	---------



Panevėžio „Šviesos“ ugdymo centras

## **15 DIENŲ PLANINIS VALGIARAŠTIS**

(4 kartų maitinimas)

11 m ir vyresnių amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 6 val iki 20 val

**I savaitė Pirmadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
ryžių košė su sviestu	7-16	240/10	7	9,6	49,46	317,92
sūris fermentinis 40% s.m.	kalk.	45	11,36	11,59	1,01	153,64
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	20	91,61
			20,52	28,8	70,59	629,21

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
pieniška perlinių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
kalakutienos file maltinukas "tausojantis"	3-38	115	21,8	18	8,76	290
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			31,27	25,54	95,94	733,79

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
varškės sklandžiai	4-9	160	13,23	12,17	45	321
graikiško jogurto- uogų padažas	9-6	30/20	4,2	6,6	10,5	127
burokėlių mišrainė su pupelėmis "augalinis"	6-1	100	4,2	10,37	10,64	152,69
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
			22,67	29,32	74,66	640,55

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
varškės desertas su vanile arba "Dobilas"		100	7,9	5,2	14,5	139
javainių batonėlis	kalk.	20	1,3	0,07	15,08	66,4
vaisiai	kalk.	110	0,83	0	16	68
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			10,03	5,27	46,58	277,4

viso per parą:	84,49	88,93	287,77	2280,95
----------------	-------	-------	--------	---------

**I savaitė antradienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
kietagrūdžiai makaronai su virta dešra a/r , kepintomis daržovėmis "tausojantis"	7-16	200/50	13,23	12	44,54	402,64
švž pomidoras arba raugintas agurkas	kalk.	45-55	0,25	0,05	1,5	35
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			21,1	21,18	63,45	620,29

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr	Išeiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
švž. kopūstų- bulvių sriuba "augalinis"	1-7	150	1,18	2,97	8,23	64,3
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
kepti varškėčiai	4-25	150	27	18,97	34,01	416,17
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
uogos ( šaldytos atitirpintos) su cukrumi	kalk	37/3	0,33	0,15	6,59	26,8
bandelė su mėsa (jautiena)	5-5	60	15,37	8,25	32,62	266,25
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
vaisiai	kalk.	120	0,83	0,27	20,4	86,43
			49,29	37,59	111,31	980,39

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
" naminis" ( Jaut /kiauliena 2/1) kotletas "tausojantis"	3-22	110	23,4	16,08	10,59	281,88
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			27,36	19,57	43,53	463,06

" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Kortel Nr.	Išeiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
morkų pyragas	5-13	100	6,5	12,2	32	243
vaisiai	kalk.	120	0,83	0,27	20,4	86,43
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			7,33	12,47	52,5	329,83

viso per parą:	105,08	90,81	270,79	2393,57
----------------	--------	-------	--------	---------

**I savaitė Trečiadienis**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

(11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
omletas natūralus "tausojantis"	4-13	105	10,77	8,99	4,38	141,51
žirneliai	kalk	50	1,6	0,15	4,9	27
graikiško jogurto- majonezo padažas	9-5	15	0,68	4,83	0,52	48,27
varškės sūris 22%	kalk.	45	10,8	10,12	0,74	136,85
kakava su pienu	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			29,55	31,27	54,19	615,92

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
žuvies (jūros lydekos file) kotletas "tausojantis"	2-4	100	20,52	8,8	6,94	189,04
virtos perlinės kruopos	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	50-100	0,8	3,12	6,25	56
bandelė su sėmenimis, varške	5-9	60	3,39	6,18	34,22	206,04
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	200	1,52	0,74	38,12	160,72
			29,7	21,51	111,46	753,58

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
netikras zuikis	3-24	50	11,03	3,78	3,58	94,3
agurkas švž. 30 g, pomidoras 50 g	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			17,53	21,72	64,89	520,23

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	20	5,19	4,16	0	59
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,01	0,04
javinių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
vaisiai	kalk.	180	1,02	0,44	32,12	135
			7,11	5,9	47,21	260,44

viso per parą:	83,89	80,4	277,75	2150,17
----------------	-------	------	--------	---------

**I savaitė Ketvirtadienis (11m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,06	33
grikių košė su lęšiais, kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-16	150/75/25	12	7,5	65	392
varškės desertas su vanile arba "Dobilas"		100	7,9	1,6	12,7	97
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
vaisiai	kalk.	200	1,52	0,74	38,12	160,72
			21,46	13,46	115,89	682,76

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
burokėlių- bulvių sriuba "augalinis"	1-6	150	1,5	5	12,51	92,72
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
cepelinai su mėsa ( kiauliena, jautiena )	4-6	200	14,8	8,86	47,06	307,06
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	40	10,38	8,32	0	118
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			31,92	29,38	85,09	707,08

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
jautienos kukuliai trintų pomidorų padaže "tausojantis"	3-41	100/75	19,56	8,2	14,2	207,22
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	150	7,27	8,54	40,35	288,74
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			27,33	16,89	57,06	509,5

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
obuolys	kalk	100	0,4	0	12	46
keptas sumuštinis orkaitėje su sūriu ir dešra	4-23	90	10,85	12,4	13,57	197,25
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			11,25	12,4	25,58	243,29

viso per parą:	91,96	72,13	283,62	2142,63
----------------	-------	-------	--------	---------

I savaitė Penktadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,05	8,2	0,08	74,3
virti varškėčiai su grietine 30% " tausojantis"	4-21	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kumpis ( kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž., pomidoras	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			34,77	30,56	42,48	578,94

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
bandelė su sėklomis, grūdais	5-17	80	5,05	4,16	34,99	206,51
vištienos file šašlykas " tausojantis"	3-28	100	30,28	19,22	1,46	299,12
pomidorų padažas	kalk	30	0,48	0,06	7,2	31,5
virti ryžiai	7-5	100	2,92	3,03	29,16	145,59
sezoninės daržovės 2 rūšių	kalk	120	0,85	0,2	4,3	24,55
vaisiai	kalk.	200	1,32	0,44	32,12	137,72
			40,9	27,11	109,23	844,99

Vakarienė 14.50-15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
javinių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
keptos orkaitėje bulvės " augalinis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
graikiško jogurto 4% su agurkais padažas	9-7	75	4,21	8,8	2,59	105,6
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			10,72	14,71	108,04	602,12

viso per parą:	86,39	72,38	259,75	2026,05
----------------	-------	-------	--------	---------

**II savaitė Pirmadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išseiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
varškė 9% su kefyru 2,5 %, grietine 30 %	4-24	55/17/33	12,63	16,12	5,13	206
virtos bulvės	7-7	100	1,82	0,05	17,77	85,25
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
vaisiai	kalk.	120	0,82	0,28	19,46	83,64
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			22,93	29,21	59,82	590,54

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išseiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
švž. kopūstų- bulvių sriuba "augalinis"	1-7	150	1,18	2,97	8,23	64,3
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
troškinta jautiena ( mentė) arba kiauliena( kumpis) su daržovėmis "tausojantis"	3-5	75/25	26,98	17,51	4,08	281,83
miežinių kruopų košė	7-17	100	4,05	2,92	28,65	157
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vaisiai	kalk.	180	1,28	0,43	30,8	128,68
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vanduo		200	0	0	18	0
			34,65	24,31	98,79	763,13

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išseiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
mieliniai blynai su razinomis, obuoliais	4-8	150	9,17	9,16	54,06	345,2
graikiško jogurto- uogų padažas	9-6	30/20	4,2	6,6	10,5	127
švž. daržovių salotos su virta vištienos file	6-21	100/20	6,67	5,62	16,4	142,58
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
			21,08	21,56	89,48	654,64

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išseiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės desertas su vanile arba "Dobilas"		100	7,9	1,6	12,7	97
grūdų trapiukai	kalk.	25	3,65	0,07	15,13	87,5
vaisiai	kalk.	120	0,82	0,28	19,46	83,64
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			12,37	1,95	47,3	268,18

viso per parą:	91,03	77,03	295,39	2276,49
----------------	-------	-------	--------	---------

**II savaitė Antradienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
grikių košė su lęšiais kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-15	150/75/25	12	7,5	65	392
sumuštinis keptas su varške, cinamonu ir obuoliais "tausojantis"	kalk.	90	19	3,7	12	157
arbata su cukrumi (cukr 5 g)	8-7	200	0	0	4,9	19,8
			31	11,2	81,9	568,8

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška perlinių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	60	15,57	12,48	0	177
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,12
			25,98	34,12	88,88	748,99

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,03	4,1	0,04	37,15
žuvies (jūros lydekos file) kotletas "tausojantis"	2-4	100	16,52	8,8	6,94	189,04
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	2,92	3,03	29,16	145,59
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,12
			21,81	19,38	53,41	480,44

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
bandelė dešrele	5-12	80	8,81	14,59	17,75	237,52
jogurtas indel	kalk	125	2,9	2,5	8	67
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			12,11	17,39	40,76	363,56
viso per parą:			90,9	82,09	264,95	2161,79



**II savaitė trečiadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**

**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
5 grūdų dribsnių košė su džiov vaisiais	7-16	225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
varškės sūris 22%	kalk.	20	4,7	4,4	0,32	119,2
kakava su pienu, cukrumi ( cukr 8 g)	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			15,99	24,81	89,33	704,33

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vištienos file kepsnelis su fermentiniu 40% s.m. sūriu "tausojantis"	3-31	130	29,65	20,29	1,93	308,12
virti ryžiai	7-5	100	3,45	2,62	29,86	162,06
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	75	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
vanduo	kalk	200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			36,05	26,73	80,34	705,68

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės kukuliai "tausojantis"	4-7	165	16,74	4,18	38,04	248,2
graikiško jogurto 2%- grietinės 30% padažas	9.-2	20/15	0,61	8,2	0,74	75,02
pupelių- obuolių salotos arba daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-31 6-4,1	120 150	8,98	8,81	29,09	161,64
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			28,41	21,55	84,9	564,51

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
netikras zuikis	3-24	50	11,03	3,78	3,58	94,3
agurkas švž. 30 g, pomidoras 50 g	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			12,9	11,61	29,08	270,31

viso per parą:	81,49	73,27	263,08	2244,83
----------------	-------	-------	--------	---------

**II savaitė Ketvirtadienis (11m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
**Pusryčiai 7.30-8.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
omletas natūralus "tausojantis"	4-13	105	10,77	8,99	4,38	141,51
žirneliai	kalk	50	1,6	0,15	4,9	27
graikiško jogurto- majonezo padažas	9-5	15	0,68	4,83	0,52	48,27
sūris fermentinis 40% s.m.	kalk.	45	11,36	11,59	1,01	153,64
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			26,57	33,17	27,95	516,07

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
burokėlių- bulvių sriuba "augalinis"	1-6	150	1,5	5	12,51	92,72
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
varškės apkepas "tausojantis"	4-21	150	20,3	11,85	32,55	313,25
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
uogos su cukrumi	kalk	37/3	0,33	0,15	6,59	26,8
bandelė su mėsa (jautiena)	5-5	60	15,37	8,25	32,62	266,25
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,81
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
			42,48	32,53	108,73	876,15

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
kietagrūdžiai makaronai su jautiena arba kiauliena ( kumpis)"tausojantis"	4-5	200/50	13,23	18,25	47,44	444
sezoninės daržovės 2 rūšių	kalk	120	0,85	0,2	4,3	24,55
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,81
			15,12	18,63	60,35	508,76

**" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
morkų arba kriaušių pyragas	5-18, 5-19	100	30,6	5,5	11,65	249,16
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			31	5,8	26,75	308,56

viso per parą:	115,17	90,13	223,78	2209,54
----------------	--------	-------	--------	---------

**II savaitė penktadienis (11m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
virti varškėčiai su grietine 30% " tausojantis"	4-20	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			30,45	33,16	40,56	579,79

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
kiaulienos maltinukas su pievagrybiais " tausojantis"	3-37	120	20,5	20,45	14,5	324,05
bulvių košė	7-8	130	2,7	3,61	21,69	130,15
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	75	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
bandelė su sėklomis, grūdais	5-17	80	5,05	4,16	34,99	206,51
vanduo	kalk	200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	180	1,02	0,44	32,12	137,72
			30,57	31,93	112,05	867,93

Vakarienė 14.50-15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
keptos orkaitėje bulvės " augalinis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
graikiško jogurto 4% su agurkais padažas	9-7	75	4,97	5,89	2,51	82,93
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			11,48	11,8	107,96	579,45

viso per parą:	72,5	76,89	260,57	2027,17
----------------	------	-------	--------	---------

**III savaitė pirmadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
5 grūdų dribsnių košė su džiov vaisiais	7-16	225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
varškės sūris 22%	kalk.	50	12,4	10,2	0,77	143,04
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			20,11	27,41	63,22	578,53

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška perlinių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
troškinta kalakutiena su daržovėmis "tausojantis"	3-40	90/25	24,8	12	18,76	282,24
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,12
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			34,27	19,54	105,94	725,33

**Vakarienė 16.00-16.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sklindžiai su obuoliais	4-22	150	8,2	12,77	48,56	341,93
graikiško jogurto- uogų padažas	9-6	30/20	4,2	6,6	10,5	127
burokėlių mišrainė su pupelėmis "augalinis" arba daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-1, 6-4,1	100 150	5,59	5,87	14,84	134,55
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,12
			19,03	25,42	82,42	642,64

**" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
jogurtas natūralus 2.5 %		125	6,13	5,75	5,88	91,25
javainių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
vaisiai	kalk.	200	1,25	0,45	30,2	127
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			8,28	7,05	52,16	288,65

viso per parą:	81,69	79,42	303,74	2235,15
----------------	-------	-------	--------	---------

**III savaitė Antradienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**

Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
grikių košė su lęšiais kepintomis daržovėmis	7-15	150/75/25	12	7,5	65	392
karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 40% , virta dešra a/r "tausojantis"	4-23	30/20/30	11,85	13,4	16,25	232,11
arbata su cukrumi (cukr 8 g)	8-6	200	0	0	9,9	39,9
			23,85	20,9	91,15	664,01

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
švž. kopūstų- bulvių sriuba "augalinis"	1-7	150	1,18	2,97	8,23	64,3
grietinė 30%		6	1,2	2	0,01	22
varškės apkepas "tausojantis"	4-21	150	20,3	11,85	32,55	313,25
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
uogos su cukrumi	kalk	37/3	0,33	0,15	6,59	26,8
bandelė su mėsa (jautiena)	5-5	60	15,37	8,25	32,62	266,25
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
vaisiai	kalk.	75	0,42	0,14	10,2	43,24
			42,18	30,34	99,65	834,28

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
žuvies (jūros lydekos file) kotletas "tausojantis"	2-4	100	16,52	8,8	6,94	189,04
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	2,92	3,03	29,16	145,59
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			20,74	15,1	44,86	404,17

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
morkų arba kriaušių pyragas	5-18, 5-19	100	30,6	5,5	11,65	249,16
vaisiai	kalk.	50	0,2	0,15	7,5	30
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			30,8	5,65	19,25	279,56

viso per parą:	117,57	71,99	254,91	2182,02
----------------	--------	-------	--------	---------

III savaitė Trečiadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
omletas natūralus "tausojantis"	4-13	105	10,77	8,99	4,38	141,51
žirneliai	kalk	50	1,6	0,15	4,9	27
graikiško jogurto padažas	9-5	15	0,68	4,83	0,52	48,27
sūris fermentinis 40% s.m.	kalk.	45	9,88	10,08	0,88	133,6
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	84,24
			25,09	31,66	27,82	500,66

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
pieniška makaronų sriuba	1-2	150	3,76	3,21	15,3	105,22
mėsos maltinukai su daržovėmis (kiauliena, jautiena 2/1) "tausojantis"	3-29	160	21,34	17,64	12,37	293,56
pomidorų- grietinės 30% padažas	9-4	40	1,16	4,05	6,09	65,48
virtos bulvės	7-7	80	1,62	0,04	15,67	69,52
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	100	0,85	0,2	4,3	24,55
vanduo	8-10, 12	200	0,04	0,02	18	72,34
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			27,7	22,68	104,74	838,79

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
varškės kukuliai "tausojantis"	4-7	165	16,74	4,18	38,04	284,2
graikiško jogurto 2%- grietinės 30% padažas	9.-2	20/15	0,61	8,2	0,74	75,02
keptas obuolys su cinamonu, cukrumi "augalinis"	kalk	130/5	0,13	0	22,8	135
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			17,48	12,38	62,58	498,22

"Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
netikras zuikis	3-24	50	11,03	3,78	3,58	94,3
agurkas švž. 30 g, pomidoras 50 g	kalk.	30/50	0,35	0,1	1,87	8,85
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	84,24
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			13,94	11,79	38,59	316,43

viso per parą:	84,21	78,51	233,73	2154,1
----------------	-------	-------	--------	--------

III savaitė Ketvirtadienis  
Pusryčiai 7.30-8.10 val

(11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66
kietagrūdžiai makaronai su jautiena arba kiauliena ( kumpis)"tausojantis"	4-5	200/50	13,23	18,25	37,25	344
pomidoras švž.	kalk	60	0,6	0,24	3,48	16,2
varškės sūris 22%	kalk.	50	12,4	10,2	0,77	143,04
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			28,39	36,3	58,64	648,89

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
bulvių plokštainis su cukinija "tausojantis "	4-4	210	6,09	5,84	44,38	254,43
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
pekino salotos su švž agurkais, virta jautiena	6-20	100/20	7,49	7,34	10,17	134,7
duona juoda viso grūdo	kalk	18	1,04	0,18	8,51	42,12
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	20	5,3	4	0,1	56
vaisiai	kalk.	175	1,32	0,44	32,12	137,72
vanduo		200	0	0	0	0
			22,39	31,4	96,63	739,77

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vištienos file maltinukas " tausojantis"	3-33	110	25,73	9,73	6,05	214,69
virtos perlinės kruopos	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-8-16	61/4	0,8	3,12	6,25	56
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			31,04	15,7	47,74	458,59

" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
bandelė dešrele arba keptas sumuštinis	5-12	80	8,81	14,59	17,75	237,52
jogurtas indel	kalk	125	2,9	2,5	8	67
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			12,11	17,39	40,76	363,56

viso per parą:	93,93	100,79	243,77	2210,81
----------------	-------	--------	--------	---------

**III savaitė Penktadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)**  
 Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,05	8,2	0,08	74,3
virti varškėčiai su grietine 30% "tausojantis"	4-20	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	70
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
			30,42	34,11	40,53	588,09

**Pietūs 11.40-12.50 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
bandelė su sėklomis, grūdais	5-17	80	5,05	4,16	34,99	206,51
jautienos (mentės) arba kiaulienos (kumpio) plovos "tausojantis"	3-7	75/25/150	30,06	20,52	31,76	435,96
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	100	0,85	0,2	4,3	24,55
duona juoda viso grūdo	kalk	18	1,04	0,18	8,51	42,12
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	200	1,25	0,35	30	135
			38,25	25,41	109,56	844,14

**Vakarienė 14.50-15.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	40	10,38	8,32	0	118
javinių batonėlis	kalk.	20	0,9	1,3	15,08	66,4
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
pievagrybių padažas su svogūnais, grietine	9-6	45	1,15	13,6	1,35	114,8
vaisiai	kalk.	200	1,25	0,35	30	135
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			17,64	27,63	96,1	694,72

viso per parą:	86,31	87,15	246,19	2126,95
----------------	-------	-------	--------	---------