

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)

Pusryčiai 7.30-8.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,055	32,96
varškė 9% su kefyru, grietine, virtomis bulvėmis	4-24	115/100	14,45	16,17	22,9	294,93
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	69,63
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	25	1,46	0,25	12	56,09
			21,45	25,19	35,285	453,65

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
vištienos arba kalakutienos file maltinukas "tausojantis"	3-34 3-39	90 85	21,87	7,56	5,26	176,56
virti makaronai	7-6	100	4,63	4,76	31,34	186,72
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
alyvuogių aliejumi	6-8-16	62/3	0,8	3,12	6,25	56
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
			32,46	19,34	79,7	614,73

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
mieliniai blynai su razinomis, obuoliais	4-8	150	9,17	9,16	54,06	345,2
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-4,1	150	5,59	5,87	14,84	134,55
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			17,1	19,83	69,85	536,11

"Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,055	32,96
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž arba raugintas	kalk.	40	0,4	0	1,87	8,85
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	110	0,83	0	16	68
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			11,81	5,3	27,835	205,63

viso per parą:	31,17	25,63	129,585	1195,39
----------------	-------	-------	---------	---------

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

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
kietagrūdžiai makaronai su virta dešra a/r , kepintomis daržovėmis "tausojantis"	7-16	200/50	13,23	19	55,54	446,06
švž pomidoras arba raugintas agurkas	kalk.	45-55	0,25	0,05	1,5	7,8
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			16,98	22,17	64,55	538,9

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
švž. Kopūstų arba bulvių- perlinių kr sriuba "augalinis"	1-7	150 200	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	316,25
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
duona juoda viso grūdo	kalk.	10	0,54	0,07	5	23
vaisiai	kalk.	200	1,5	0,4	34	139
			34,09	29,36	88,78	647,67

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
kiaulienos maltas šnicelis "tausojantis"	3-11	75	20,64	11,53	7,05	214,53
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 " augalinis"	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
			23,56	14,84	31,48	353,59

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
morkų, obuolių cukinijų arba kraušių pyragas "	5-15...19	100	4	10,2	32	203
tausojantis"	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
vaisiai		150	5,26	3,75	6,17	83
pienas 2,8%			10,06	14,2	58,07	369

viso per parą:	84,69	80,57	242,88	1909,16
----------------	-------	-------	--------	---------

I savaitė trečiadienis (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	Angliavand.	
ryžių košė su sviestu 0,75 porc	7-16	180/7	5,25	7,67	37,1	238,44
užkeptas sumuštinis su duona, pomidorais ir sūriu "tausojantis"	4-23,1	75	13,61	16,7	18,22	278,42
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			18,86	24,37	55,33	516,9

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
žuvies (jūros lydekos file) kotletas, arba kepta žuvis "tausojantis"	2-4	80	16,42	7,04	5,55	151,23
virtos perlinės kruopos arba griekiai	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 "augalinis"	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
			24,84	19,38	91,01	635,41

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,92	0,06	33
bulvių- morkų paplotėliai "tausojantis"	4-19	150	3,96	4,06	49,57	260,12
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
netikras zuikis	3-24	25	5,52	1,89	1,74	47,15
švž pomidoras, švž arba raugintas agurkas	kalk.	45-55	0,25	0,05	1,5	7,8
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
			13,15	14,9	62,33	446,55

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sūrio lazdelė 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:	63,45	64,33	239,82	1791,3
----------------	-------	-------	--------	--------

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	
grikių košė su lęšiais, kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-16	150/75/25	12	7,5	65	392
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
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
			16,16	10,84	88,57	545,9

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
sūrio lazdelė 40% s.m. 1 vnt	kalk	20	5,19	4,16	0	59
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
			26,73	25,22	85,09	648,08

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
jautienos- kaulienos kukuliai trintų pomidorų padaže "tausojantis" 0,75 porc	3-41	75/50	12,85	6,1	9,6	142,1
virti kietagrūdžiai makaronai 1,5 porc	7-6	150	6,95	7,14	47,01	280,08
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
			20,3	13,39	59,12	435,72

" Naktiečiai" 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:	69,02	55,65	251,57	1774,99
----------------	-------	-------	--------	---------

I 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	3,62	0,06	33
virti varškėčiai su grietine 30% " tausoiantis"	4-21	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kumpis (kiaulienos arba jautienos) 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
kakava su pienu	8-9	200	4,15	3,6	16,67	116,14
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			33,12	28,65	50,41	590,25

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	7,08	10,63	39,67	282,67
vištienos file šašlykas " tausoiantis"	3-28	75	22,71	14,42	1,1	224,1
pomidorų padažas	kalk	25	0,4	0,05	6	26,25
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
			34,62	28,55	96,29	772,02

Vakarienė+ naktiečiai 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
ekologiškas sūrelis , arba jogurtas	kalk	80-125	5	4,2	9	102
vaisiai	kalk.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
			15,49	15,67	93,22	584,31

viso per parą:	83,23	72,87	239,92	1946,58
----------------	-------	-------	--------	---------

II savaitė Pirmadienis (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
5 grūdų dribsnių košė su sviestu arba džiov vaisiais "tausojantis"	7-16	240/10 225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
fermentinis sūris	kalk.	30	7,86	7,6	0	100,42
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
vaisiai	kalk.	80	0,55	0,19	13	55,76
Pietūs 11.40-12.50 val			15,04	21,19	66,89	518,88

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
švž. Kopūstų arba bulvių- perlinių kr sriuba "augalinis"	1-7	150 200	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, 3-20	75/20	20,74	16,23	4,3	246,55
miežinių arba kvietinių 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.	90	0,64	0,22	15,4	64,34
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vanduo		200	0	0	0	0
Vakarienė 16.00-16.30 val			30,15	27,79	73,85	663,51

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės sklindžiai	4-9	160	13,23	12,17	45	321
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-4,1	150	5,59	5,87	14,84	134,55
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.			21,16	22,84	60,79	511,91

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,055	32,96
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž arba raugintas	kalk.	40	0,4	0	1,87	8,85
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	110	0,83	0	16	68
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			11,81	5,3	27,835	205,63

viso per parą:	78,16	77,12	229,365	1899,93
-----------------------	--------------	--------------	----------------	----------------

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	
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
makaronai su kietuoju sūriu, trintais pomidorais	4-5,3	230	17,27	9,2	72,75	442,88
agurkas marin 50 g, arba pomidoras 50 g	kalk.	50	0,25	0,5	1,5	7,05
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			17,52	9,7	74,35	535,33

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška ryžių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
didžkukuliai arba žemaičių blynai su mėsa (jaut) "tausojantis"	4-25, 4-26	160	13,3	7,6	40,2	287,5
pievagrybių padažas su svogūnais, griet arba graikiško jogurto- grietinės padažas	9-6, 9,4	45 30	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
			24,01	29	71,1	616,25

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
virtos perlinės kruopos arba griekiai	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
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
			19,27	12,25	35,62	351,53

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
pica su dešra, sūriu, pomidorais	5-12	100	11,03	12,01	22,03	210,63
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			11,43	12,31	37,04	269,67

viso per parą:	72,23	63,26	218,11	1772,78
----------------	-------	-------	--------	---------

20.11.08-30

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	
virti varškėčiai su grietine 30% "tausojantis"	4-20	150/25	22,74	20,35	23	362
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
kakava su pienu, cukrumi (cukr 8 g)	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
			26,72	23,85	64,57	570,68

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	
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
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
			10,74	22,56	53,33	454,63

" Naktipiečiai" 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:	51,19	51,8	136,11	1782,87
----------------	-------	------	--------	---------

II savaitė Ketvirtadienis (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	
ryžių košė su sviestu	7-16	120/5	3,5	4,8	24,73	158,96
keptas sumuštinis su fermentiniu sūriu 40% , pomidorais a/r "tausojantis"	4-23	30/20/30	11,85	16	16,25	220,15
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			16,15	21,05	60,98	462,51

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiška (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
jautienos-kiaulienos kukuliai trintų pomidorų padaže "tausojantis" 0,75 porc	3-41	75/50	12,82	10,5	9,6	184,2
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	150	7,28	8,55	45,32	286,5
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,5	40
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
			25,14	26,63	98,34	721,92

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės kukuliai "tausojantis"	4-7	165	16,74	4,18	38,04	284,2
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
pupelių- obuolių salotos	8-8.9	100	7,08	6,67	18,3	161
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			26,16	15,65	57,38	501,92

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sausainiai, sausučiai arba trapučiai	5-18, 5-19	25-40	2,92	4,58	23,6	145,83
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
pienas 2,8%		100	3,5	2,5	4,1	55
			7,22	7,33	47,6	283,83
viso per parą:			74,67	70,66	264,3	1970,18

II 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	0,06	33
grikių košė su lęšiais, kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-16	150/75/25	12	7,5	65	392
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	30	5,7	0,9	0,24	31,33
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	39,8
			19,13	12,31	75,63	505,02

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išveiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
kiaulienos maltinukas su pievagrybiais "tausojančias" 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 "augalinis"	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.	Išveiga (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
ekologiškas sūrelis, arba sūrio lazdelės	kalk	80-125	5	4,2	9	102
vaisiai	kalk.	90	0,51	0,22	16,06	68,75
			15,34	15,67	93,22	584,2

viso per parą:	61,46	56,62	261,22	1839,57
----------------	-------	-------	--------	---------

2024-08-30

III savaitė pirmadienis (6-10 m amžiaus mokiniams)

Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiša (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 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	Išeiša (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
kepta vištienos arba kalakutienos filė (smulkinta) "tausojantis"	3-35,36	90	22,78	8,86	7	198,89
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	4,63	4,76	31,34	186,72
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi "augalinis"	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
			33,82	20,39	91,74	681,06

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiša (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.	Išeiša (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,055	32,96
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž arba raugintas	kalk.	40	0,4	0	1,87	8,85
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			11,78	5,55	31,735	220,63

viso per parą:	84,58	76,45	201,125	1835,93
----------------	-------	-------	---------	---------

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	Angliavanden	
grikių košė su lęšiais kepintomis daržovėmis	7-15	100/50/20	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	Angliavanden	
švž. Kopūstų arba bulvių- perlinių kr sriuba "augalinis"	1-7	150 200	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	Angliavanden	
"Naminis" (jautienos/ kiaulienos 2/1) kotletas "tausojantis"	2-4	110	23,4	16,08	10,59	281,88
virtos bulvės	7-7	80	1,62	3,03	29,16	145,59
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,04	4	19,52
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
			26,32	22,27	50,01	503,03

" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
morkų, obuolių, cukinijų arba kriaušių pyragas "	5-18, 5-19	75	2,95	4,13	8,73	186,87
tausojantis"	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
vaisiai		100	3,5	2,5	4,1	55
pienas 2,8%			7,25	6,88	32,73	324,87

viso per parą:	78,23	68,39	208,42	1863,94
----------------	-------	-------	--------	---------

III 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	Angliavand.	
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
makaronai su kietuoju sūriu, trintais pomidorais	4-5,3	230	17,27	9,2	72,75	442,88
agurkas marin 50 g, arba pomidoras 50 g	kalk.	50	0,25	0,5	1,5	7,05
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			21,02	12,82	81,85	535,33

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
pieniška ryžių kr sriuba	1-3	200	3,1	3,24	12,45	85,94
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
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 " augalinis"	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
			25,5	27,77	72,66	631,77

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	15/15	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.	Išeiiga (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
			7,31	2,47	27,23	157,56

viso per parą:	71,69	55,66	237,58	1754,88
----------------	-------	-------	--------	---------

III savaitė Ketvirtadienis (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	
virti varškėčiai "tausojantis"	4-21	150	23,43	12,12	55,25	389,08
graikiško jogurto 4%- grietinės 30% padažas	9.-2	15/15	0,61	8,2	0,74	75,02
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
kakava su pienu, cukrumi (cukr 8 g)	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
			28,02	23,82	97,56	672,78

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (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
bulvių plokštainis su cukinija	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
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.	100	0,4	0,3	15	59
vanduo		200	0	0	0	0
			16,68	30,92	81,86	641,07

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (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
virtos perlinės kruopos arba griekiai	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
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
			19,27	12,25	35,62	351,53

" 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
pica su dešra, sūriu, pomidorais	5-12	100	11,03	12,01	22,03	210,63
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			11,43	12,31	37,04	269,67

viso per parą:	75,4	79,3	252,08	1935,05
----------------	------	------	--------	---------

III 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	3,62	0,06	33
5 grūdų dribsnių košė su sviestu arba džiov vaisiais "tausojantis"	7-16	240/10 225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
virtas kumpis (kiaulienos arba jautienos) 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	39,81
			11,73	14,25	55,96	397,54

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	29,75	405,96
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	100	0,85	0,2	4,3	24,55
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	100	0,63	0,18	3150	67
			36,59	25,06	3219,04	704,02

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	20	5,19	4,16	0	56
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	530,17

viso per parą:	59,85	62,52	3348,9	1631,73
----------------	-------	-------	--------	---------

Panevėžio „Šviesos“ ugdymo centras

15 DIENŲ 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 7.30-8.40 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	66,01
varškė 9% su kefyru, grietine, virtomis bulvėmis	4-24	115/100	14,45	16,17	22,9	294,93
virtas kiaušinis	kalk.	40	5,5	5,15	0,32	69,63
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
duona juoda viso grūdo	kalk.	50	2,91	0,5	24	112,14
Pietūs 11.40-12.50 val			22,94	29,07	47,34	542,75

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
vištienos arba kalakutienos file maltinukas "tausojantis"	3-33 3-38	110 115	25,73	9,73	6,05	214,69
virta makaronai	7-6	100	4,63	4,76	31,34	186,72
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi "augalinis"	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
Vakarienė 16.00-16.30 val			37,17	21,81	100,39	735,86

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
mieliniai blynai su razinomis, obuoliais	4-8	150	9,17	9,16	54,06	345,2
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-4,1	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	39,82
" Naktiečiai" 19.00-19.30 val.			18,14	20,01	78,36	575,93

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	66,01
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž arba raugintas	kalk.	40	0,4	0	1,87	8,85
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	110	0,83	0	16	68
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			11,85	8,93	27,89	238,68

viso per parą:	90,1	79,82	253,98	2093,22
----------------	------	-------	--------	---------

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

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
kietagrūdžiai makaronai su virta dešra a/r , kepintomis daržovėmis "tausojuantis"	7-16	200/50	13,23	19	55,54	446,06
švž pomidoras arba raugintas agurkas	kalk.	45-55	0,25	0,05	1,5	7,8
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			16,98	22,17	64,55	538,9

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
švž. Kopūstų arba bulvių- perlinių kr sriuba "augalinis"	1-7	150 200	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	316,25
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.	110	0,8	0,25	19,9	83
			48,46	37,32	90,91	794,04

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
kiaulienos maltas šnicelis "tausojuantis"	3-12	100	27,52	15,42	9,42	286,54
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
			30,44	18,73	33,85	425,6

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Kortel. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
morkų, obuolių cukinijų arba kraušių pyragas "	5-15...19	130	5,2	13,26	41,6	263,9
tausojuantis"	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
vaisiai		200	7	5	8,2	110
pienas 2,8%			13	18,51	69,7	456,9

viso per parą:	108,88	96,73	259,01	2215,44
----------------	--------	-------	--------	---------

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

2022-08-30

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
ryžių košė su sviestu	7-16	240/10	7	10,23	49,46	317,92
užkeptas sumuštinis su duona, pomidorais ir sūriu "tausojantis"	4-23,1	75	13,61	16,7	18,22	278,42
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			20,61	26,93	67,69	596,38

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 file) kotletas, arba kepta žuvis "tausojantis"	2-4	100	20,52	8,8	6,94	189,04
virtos perlinės kruopos arba griekiai	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 "augalinis"	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.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	8,2	0,12	66
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
švž pomidoras, švž arba raugintas agurkas	kalk.	45-55	0,25	0,05	1,5	7,8
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
			17,51	29,87	64,64	585,18

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
sūrio lazdelė 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.	180	1,02	0,44	32,12	135
			7,11	5,9	47,21	260,44

viso per parą:	74,93	84,21	291	2195,58
----------------	-------	-------	-----	---------

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

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
grikių košė su lęšiais, kepintomis daržovėmis "augalinis", "tausojantis"	7-16	150/75/25	12	7,5	65	392
jogurtas indeliais , 1 vnt	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
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
			17,02	11,36	110,63	637,76

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiška (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
pievagrybių arba mėsos su svogūnais- grietine padažas	9-4	30	1,39	10,19	2,77	108,35
sūrio lazdelės 40% s.m. 2 vnt	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.	36	2,08	0,36	17,02	84,24
			32,01	34,95	95,43	801,23

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
jautienos- kiaulienos kukuliai trintų pomidorų padaže "tausojantis" 0,75 porc	3-41	75/50	12,85	6,1	9,6	142,1
virti kietagrūdžiai makaronai 1,5 porc	7-6	150	6,95	7,14	47,01	280,08
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
			20,3	13,39	59,12	435,72

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr	Išeiška (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:	80,58	72,1	290,76	2118
----------------	-------	------	--------	------

I 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"	4-21	150/30	22,79	20,4	23,1	364,14
virtas kumpis (kiaulienos arba jautienos) 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
kakava su pienu	8-9	200	4,15	3,6	16,67	116,14
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	42,12
			37,88	33,98	50,63	657,55

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	7,08	10,63	39,67	282,67
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.	100	0,66	0,22	16,06	68,86
			42,27	33,36	97,85	852,29

Vakarienė+ naktiečiai 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
ekologiškas sūrelis, arba jogurtas	kalk	80-125	5	4,2	9	102
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			16,48	16	116,96	681,45

viso per parą:	96,63	83,34	265,44	2191,29
----------------	-------	-------	--------	---------

II savaitė Pirmadienis (11 m ir vyresnio 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.	10	0,08	6,26	0,01	66
5 grūdų dribsnių košė su sviestu arba džiov vaisiais "tausojantis"	7-16	240/10 225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
fermentinis sūris	kalk.	45	11,8	11,4	0	150,63
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
vaisiai	kalk.	120	0,82	0,28	19,46	83,64
Pietūs 11.40-12.50 val			19,29	27,72	73,3	629,97

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
švž. Kopūstų arba bulvių- perlinių kr sriuba "augalinis"	1-7	150 200	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, 3-20	90/25	24,89	19,5	5,2	295,86
miežinių arba kvietinių 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.	36	2,08	0,36	17,02	79,61
vanduo		200	0	0	0	0
Vakarienė 16.00-16.30 val			35,98	31,45	98,66	816,95

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
varškės sklandžiai	4-9	160	13,23	12,17	45	321
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
daržovių salotos su žaliais (šaldytais) žirneliais	6-4,1	150	5,59	5,87	14,84	134,55
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.			21,16	22,84	60,79	511,91

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	5	0,04	3,62	0,055	32,96
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž arba raugintas	kalk.	40	0,4	0	1,87	8,85
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	110	0,83	0	16	68
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			11,81	5,3	27,835	205,63

viso per parą:	88,24	87,31	260,585	2164,46
----------------	-------	-------	---------	---------

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	
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
makaronai su kietuoju sūriu, trintais pomidorais	4-5,3	230	17,27	9,2	72,75	442,88
agurkas marin 50 g, arba pomidoras 50 g	kalk.	50	0,25	0,5	1,5	7,05
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			21,02	12,82	81,85	535,33

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė,kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
pieniška ryžių kruopų sriuba	1-1	150	3,86	3,5	14,45	98,95
didžkukuliai arba žemaičių blynai su mėsa (jaut) "tausojantis"	4-25, 4-26	200	15	9,2	48	345
pievagrybių padažas su svogūnais, griet arba graikiško jogurto- grietinės padažas	9-6, 9,4	45 30	1,15	13,6	1,35	114,8
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk.	40	10,38	8,34	0	116
vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai	kalk.	200	0,8	0,6	30	120
			31,19	35,24	93,8	794,75

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
virtos perlinės kruopos arba griekiai	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
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
			21,36	18,72	45,18	449,63

" Naktipiečiai" 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
pica su dešra, sūriu, pomidorais	5-12	160	17,65	19,22	35,3	337
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			18,05	19,52	50,31	396,04

viso per parą:	91,62	86,3	271,14	2175,75
----------------	-------	------	--------	---------

II savaitė trečiadienis

(11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)

10.08.20

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	200/35	30,31	27,13	30	483
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
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
			36,45	38,24	88,7	837,29

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	
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
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
			10,74	22,56	53,33	454,63

" Naktiečiai" 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:	84,28	87,71	230,88	2267,91
----------------	-------	-------	--------	---------

II 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	
ryžių košė su sviestu	7-16	240/10	7	9,6	49,46	317,92
karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 40% , pomidorais a/r "tausojantis"	4-23	30/20/30	11,85	16	16,25	220,15
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			19,65	25,85	85,71	621,47

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
jautienos-kiulienos kukuliai trintų pomidorų padaže "tausojantis"	3-41	100/75	17,09	14	12,8	246
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	150	7,28	8,55	45,32	286,5
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
vanduo		200	0	0	0	0
duona juoda viso grūdo	kalk.	36	2,08	0,36	17	80
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
			30,45	30,31	110,04	823,72

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	284,2
graikiško jogurto- grietinės padažas	9-4	30	2,34	4,8	0,94	56,32
pupelių- obuolių salotos	8-8.9	120	8,5	8	22	194
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			27,58	16,98	61,08	534,92

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sausainiai, sausučiai arba trapučiai	5-18, 5-19	30-50	3,5	5,5	28,4	175
vaisiai	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
pienas 2,8%		200	7	5	8,2	110
			11,3	10,75	56,5	368

viso per parą:	88,98	83,89	313,33	2348,11
----------------	-------	-------	--------	---------

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
grikių košė su lęšiais, kepintomis daržovėmis "augalinis"	7-16	150/75/25	12	7,5	65	392
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
			24,01	16,71	84,41	598,5

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 "augalinis"	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
ekologiškas sūrelis, arba sūrio lazdelės	kalk	80-125	5	4,2	9	102
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
			16,48	16	116,96	681,45

viso per parą:	71,06	64,64	313,42	2147,88
----------------	-------	-------	--------	---------

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

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiša (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 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	Išeiša (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
kepta vištienos arba kalakutienos filė (smulkinta) "tausojantis"	3-35,36	110	27,8	10,81	8,54	242,65
virti kietagrūdžiai makaronai	7-6	100	4,63	4,76	31,34	186,72
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50-100	0,5	0,15	2,5	13,5
sezoninių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi "augalinis"	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
			39,24	22,89	102,88	763,82

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiša (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
			17,99	25,24	73,91	603,52

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išeiša (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sviestas 82%	kalk.	10	0,08	7,25	0,11	66,01
virtas kumpis (kiaulienos) a/r	kalk.	50	9,5	1,5	0,4	52
agurkas švž arba raugintas	kalk.	40	0,4	0	1,87	8,85
duona juoda viso grūdo	kalk.	18	1,04	0,18	8,51	39,82
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			12,67	9,48	51,69	336,68

viso per parą:	94,99	89,27	256,3	2204,68
----------------	-------	-------	-------	---------

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
keptas 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 arba bulvių- perlinių kr sriuba "augalinis"	1-7	150 200	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	
"Naminis" (jautienos/ kiaulienos 2/1) kotletas "tausojantis"	2-4	110	23,4	16,08	10,59	281,88
virtos bulvės	7-7	80	1,62	3,03	29,16	145,59
šviežios sezoninės arba raugintos daržovės	kalk	50	0,5	0,04	4,5	19,52
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
			26,32	22,27	50,51	503,03

" Naktipiečiai" 19.00-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec Nr.	Išėiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
morkų, obuolių, cukinijų arba kriaušių pyragas "	5-18, 5-19	100	30,6	5,5	11,65	249,16
tausojantis"	kalk.	110	0,8	0,25	19,9	83
vaisiai		200	7	5	8,2	110
pienas 2,8%			38,4	10,75	39,75	442,16

viso per parą:	130,75	84,26	281,06	2443,48
----------------	--------	-------	--------	---------

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.	
jogurtas indel	kalk	125	3,5	3,12	7,5	85
makaronai su kietuoju sūriu, trintais pomidorais	4-5,3	230	17,27	9,2	72,75	442,88
agurkas marin 50 g, arba pomidoras 50 g	kalk.	50	0,25	0,5	1,5	7,05
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	0,1	0,4
			21,02	12,82	81,85	535,33

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
pieniška ryžių kr sriuba	1-3	200	3,1	3,24	12,45	85,94
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
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 " augalinis"	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
			28,15	29,12	88,7	810,63

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	15/15	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.	230	1,65	0,55	39,8	166
arbata su citrina nesaldinta	8-8.9	200	0	0	1	4
			15,19	12,04	63,39	423,43

viso per parą:	81,84	66,36	296,52	2267,61
----------------	-------	-------	--------	---------

III savaitė Ketvirtadienis (11 m ir vyresnio amžiaus mokiniams)

2024-08-30

Pusryčiai 7.30-8.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
virti varškėčiai "tausojantis"	4-21	150	23,43	12,12	55,25	389,08
graikiško jogurto 4%- grietinės 30% padažas	9.-2	15/15	0,61	8,2	0,74	75,02
vaisiai	kalk.	100	0,4	0,3	15	59
kakava su pienu, cukrumi (cukr 8 g)	8-9	200	3,58	3,2	26,57	149,68
			28,02	23,82	97,56	672,78

Pietūs 11.40-12.50 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiška (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
bulvių plokštainis su cukinija	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
duona juoda viso grūdo	kalk	18	1,04	0,18	8,51	42,12
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	40	10,6	8	0,2	112
vaisiai	kalk.	230	1,65	0,55	39,8	166
vanduo		200	0	0	0	0
			23,23	35,17	106,76	804,07

Vakarienė 16.00-16.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška (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
virtos perlinės kruopos arba griikiai	7-4	100	2,97	2,52	23,43	128,28
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
			21,36	18,72	45,18	449,63

" Naktipiečiai" 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
pica su dešra, sūriu, pomidorais	5-12	160	17,65	19,22	35,3	337
arbata juoda arba žalia, nesaldinta	8-11	200	0	0	0,01	0,04
			18,05	19,52	50,31	396,04

viso per parą:	90,66	97,23	299,81	2322,52
----------------	-------	-------	--------	---------

III 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	0,08	7,14	0,12	66
5 grūdų dribsnių košė su sviestu arba džiov vaisiais " tausojantis"	7-16	240/10 225/25	5,55	9,6	45,31	289,84
virtas kumpis (kiaulienos arba jautienos) 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
			17,56	18,7	64,73	496,34

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
jautienos (mentės) arba kiaulienos (kumpio) plovai " tausojantis"	3-7	90/30/150	36,07	24,66	31,22	492,12
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
			44,26	29,55	109,02	900,3

Vakarienė 14.50-15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden	
sūrio lazdelės 40% s.m.	kalk	40	10,38	8,32	0	118
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.	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:	79,46	75,88	269,85	2091,36
----------------	-------	-------	--------	---------