

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „SKIRTINGI SKONIAI“

Uždaroji akcinė bendrovė, Švitrigailos g. 11 K-109, LT03228 Vilnius, tel. (8 443) 20 300, (8 443) 20 301,
faks. (8 443) 20 303, Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registrų centras“,
Kodas 304939259 PVM kodas LT100011972512

Raseinių r. Šiluvos gimnazija

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

M. Jurgaičio a. 6, Šiluva 60432

(adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo __ iki __ val.

2026 07 10

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Veganiškas plovos (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/180/T_NAUJA	180	7,05	16,42	38,30	295,04
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,38	27,19	81,12	577,33
Iš viso (dienos davinio):			14,38	27,19	81,12	577,33

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/80/T	80	16,42	8,33	1,09	140,91
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,95	0,31	30,26	132,03
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/90/T_NAUJA	90	2,24	0,66	10,23	45,34
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			27,04	26,95	85,45	674,21
Iš viso (dienos davinio):			27,04	26,95	85,45	674,21

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/180/T_NAUJA	180	26,59	13,08	46,67	415,38
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			33,11	24,84	99,80	759,32
Iš viso (dienos davinio):			33,11	24,84	99,80	759,32

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-21/80/T	80	21,77	17,01	4,27	259,34
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotais aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04	145,61
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			36,29	32,35	113,18	835,38
Iš viso (dienos davinio):			36,29	32,35	113,18	835,38

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/180/T	180	10,63	18,65	34,37	305,57
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/90/T	90	0,82	7,38	3,33	79,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,36	32,17	82,92	655,13
Iš viso (dienos davinio):			17,36	32,17	82,92	655,13

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius,
Rimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Tradicinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VRŠP-55/180/T_NAUJA	180	23,39	18,69	26,08	368,36
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			29,41	28,42	78,24	683,16
Iš viso (dienos davinio):			29,41	28,42	78,24	683,16

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/180/T	180	7,37	11,07	51,32	371,04
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,76	21,83	95,83	661,97
Iš viso (dienos davinio):			14,76	21,83	95,83	661,97

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-79/80/T	80	13,32	22,15	12,59	293,71
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,71
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,07	33,36	78,32	687,46
Iš viso (dienos davinio):			21,07	33,36	78,32	687,46

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais (keptas)	MLT-85/180/T	180	14,99	14,57	58,73	422,54
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,83	24,52	123,66	804,70
Iš viso (dienos davinio):			25,83	24,52	123,66	804,70

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Ryžių- kiaulienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/180/T_NAUJA	180	15,07	16,12	27,52	310,56
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,30	25,89	73,83	612,87
Iš viso (dienos davinio):			23,30	25,89	73,83	612,87

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius²
Rimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir veresnių
III-variantas

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-214/80/T_NAUJA	80	11,48	17,75	4,51	268,59
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,40	31,49	71,30	717,21
Iš viso (dienos davinio):			19,40	31,49	71,30	717,21

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepta vištienos file (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/80/T_NAUJA	80	20,82	11,84	8,03	223,88
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/80/T_NAUJA	80	0,47	7,04	20,33	113,39
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,01	27,42	92,15	708,98
Iš viso (dienos davinio):			30,01	27,42	92,15	708,98

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-47/180/T	180	9,23	4,52	43,49	243,31
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,47	24,68	92,89	643,47
Iš viso (dienos davinio):			17,47	24,68	92,89	643,47

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/80/T_NAUJA	80	19,32	12,81	13,03	248,51
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,41
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/80/T	80	1,36	4,08	13,32	88,33
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			35,12	24,47	108,71	789,38
Iš viso (dienos davinio):			35,12	24,47	108,71	789,38

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Jūros lydekės maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-69/80/T	80	13,21	22,14	16,52	158,69
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,31
Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-230/80/T	80	1,04	2,63	5,52	45,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			24,01	32,03	107,10	648,85
Iš viso (dienos davinio):			24,01	32,03	107,10	648,85

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

1*okyklos direktorius
Kimė Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-43/80/T_NAUJA	80	15,29	11,31	13,23	216,91
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-30/80/T_NAUJA	80	1,15	6,53	21,82	130,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,11	27,67	88,62	674,19
Iš viso (dienos davinio):			23,11	27,67	88,62	674,19

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškės kukuliai su bananais (tausojantis)	VRŠP-58/180/T_NAUJA	180	26,04	13,13	41,10	396,06
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,33	26,41	89,91	731,90
Iš viso (dienos davinio):			32,33	26,41	89,91	731,90

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/80/T_NAUJA	80	16,37	21,61	12,08	290,81
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-257/80/T	80	1,17	7,94	7,06	102,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,01	35,20	88,70	788,38
Iš viso (dienos davinio):			25,01	35,20	88,70	788,38

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių kruopų troškiny su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/180/T	180	5,06	6,19	44,97	301,83
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,21	17,18	100,56	651,48
Iš viso (dienos davinio):			17,21	17,18	100,56	651,48

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-23/180/T	180	29,79	19,33	21,42	378,73
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			36,71	28,06	77,07	713,55
Iš viso (dienos davinio):			36,71	28,06	77,07	713,55

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T_NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Griklių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/180/T	180	10,01	7,00	47,47	269,53
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,72	25,71	93,48	646,59
Iš viso (dienos davinio):			18,72	25,71	93,48	646,59

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis)	KMP-296/80/T_NAUJA	80	12,86	6,66	5,91	144,61
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,95	0,31	30,26	132,03
Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-75/90/T	90	1,46	7,76	6,88	96,63
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,87	31,22	99,24	777,13
Iš viso (dienos davinio):			23,87	31,22	99,24	777,13

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/180/T_NAUJA	180	20,01	10,82	20,34	258,67
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			27,54	27,18	86,79	703,55
Iš viso (dienos davinio):			27,54	27,18	86,79	703,55

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	KMP-315/80/T_NAUJA	80	12,60	8,27	9,89	163,57
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-121/90/T	90	4,03	6,51	14,11	120,75
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,31	31,59	93,98	762,25
Iš viso (dienos davinio):			26,31	31,59	93,98	762,25

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Bulvių plokštainis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-111/180/T	180	8,02	15,07	54,76	361,17
Skystas pieno (2,5%) padažas	PAD-26/20/T	20	0,84	1,36	1,63	22,31
Pomidorų ir šv.agurkų salotos su svogūnais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	SAL-53/100/T	100	1,44	0,67	4,21	25,44
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,57	25,19	104,55	684,90
Iš viso (dienos davinio):			16,57	25,19	104,55	684,90

Jurgita Jančauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Pokyklos direktorius
Kimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T_NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/180/T_NAUJA	180	25,46	21,64	17,76	369,60
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,24	28,39	72,54	678,04
Iš viso (dienos davinio):			32,24	28,39	72,54	678,04

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/180/T	180	9,54	15,71	39,62	311,67
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,10	25,31	96,45	650,53
Iš viso (dienos davinio):			18,10	25,31	96,45	650,53

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/80/T_NAUJA	80	12,80	15,71	11,12	275,24
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	GAR-46/80/T	80	2,11	2,10	17,08	95,50
Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-77/80/T	80	0,49	8,33	18,78	127,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,83	31,83	108,21	826,82
Iš viso (dienos davinio):			21,83	31,83	108,21	826,82

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Avižiniai sklandžiai su varške (9%) (keptas)	MLT-106/180/T	180	19,97	20,00	42,87	412,56
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,65	27,47	102,46	744,70
Iš viso (dienos davinio):			26,65	27,47	102,46	744,70

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Ryžių plovos su vištienos mėsa (tausojantis)	KRUOP-72/180/T_NAUJA	180	26,10	18,70	25,56	397,72
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			34,69	30,42	70,60	706,22
Iš viso (dienos davinio):			34,69	30,42	70,60	706,22

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius
Kimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vėresnių
III-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T_NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KMP-18/80/T_NAUJA	80	21,87	9,78	5,34	198,83
*Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Pekino kopūstas, šv agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-129/80/T	80	0,75	4,19	20,67	92,87
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,56	18,17	92,18	663,60
Iš viso (dienos davinio):			30,56	18,17	92,18	663,60

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	KMP-122/80/T_NAUJA	80	20,61	12,56	1,57	205,02
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-21/80/T	80	1,56	5,79	8,05	79,82
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,06	25,73	85,73	704,48
Iš viso (dienos davinio):			32,06	25,73	85,73	704,48

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių troškiny su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/180/T	180	4,77	16,62	38,10	331,18
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	3,10	4,84	1,45	43,36
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			15,30	27,15	100,78	703,07
Iš viso (dienos davinio):			15,30	27,15	100,78	703,07

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kapotos vištienos kepinukai (keptas su garais)	KMP-48/80/T_NAUJA	80	12,89	12,95	4,51	201,53
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,41
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šato spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-181/80/T	80	0,74	5,15	3,22	57,67
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,91	23,20	84,75	661,72
Iš viso (dienos davinio):			23,91	23,20	84,75	661,72

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/80/T_NAUJA	80	11,46	15,70	10,69	177,28
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/80/T	80	1,36	4,08	13,32	88,33
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			20,62	31,99	83,37	697,23
Iš viso (dienos davinio):			20,62	31,99	83,37	697,23

Jurgita Jančauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T_NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/80/T_NAUJA	80	13,53	16,44	6,01	224,72
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,71
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/80/T	80	0,67	4,12	6,64	61,96
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,47	24,80	70,73	590,80
Iš viso (dienos davinio):			21,47	24,80	70,73	590,80

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkine sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/180/T	180	16,41	18,02	56,88	448,57
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,66	26,58	123,05	819,94
Iš viso (dienos davinio):			23,66	26,58	123,05	819,94

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelemis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	KMP-298/80/T	80	13,18	13,86	2,58	180,82
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04	145,61
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			22,82	26,16	119,67	783,45
Iš viso (dienos davinio):			22,82	26,16	119,67	783,45

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	MLT-108/180/T	180	8,34	14,62	45,12	351,12
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,33	23,13	95,37	650,75
Iš viso (dienos davinio):			16,33	23,13	95,37	650,75

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-56/180/T	180	26,92	15,41	39,75	411,17
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			34,41	29,65	89,09	764,58
Iš viso (dienos davinio):			34,41	29,65	89,09	764,58

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Kimė Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38	92,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žirnių šustinė (troškintas) (tausojantis)	ADP-11/180/T_NAUJA	180	12,14	18,34	46,63	348,25
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/120/T	120	3,10	4,84	1,45	43,36
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,09	31,27	90,27	656,39
Iš viso (dienos davinio):			21,09	31,27	90,27	656,39

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/80/T_NAUJA	80	13,41	5,54	7,37	147,13
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,95	0,31	30,26	132,03
Burokėlių ir žaliųjų žirnių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-93/90/T	90	2,44	9,15	10,95	120,99
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			24,70	31,35	98,70	775,46
Iš viso (dienos davinio):			24,70	31,35	98,70	775,46

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77	94,86
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis)	VRŠP-53/180/T_NAUJA	180	16,12	11,14	28,10	363,74
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			22,39	23,85	82,27	710,96
Iš viso (dienos davinio):			22,39	23,85	82,27	710,96

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T_NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-355/80/T_NAUJA	80	20,92	10,33	12,74	243,55
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Kopūstų salotos su paprikomis ir agurkais (augalinis)	SAL-12/80/T	80	1,12	4,18	4,38	54,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,71	23,08	79,41	667,36
Iš viso (dienos davinio):			30,71	23,08	79,41	667,36

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-56/180/T	180	7,83	17,62	38,32	313,88
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,89	1,55	23,43
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/100/T	110	0,91	8,19	3,71	88,63
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,79	31,86	88,44	665,81
Iš viso (dienos davinio):			14,79	31,86	88,44	665,81

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38	92,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Purus varškės pudingas (tausojantis)	VRŠP-54/180/T	180	23,45	21,41	19,05	367,12
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,31	32,09	71,67	696,93
Iš viso (dienos davinio):			30,31	32,09	71,67	696,93

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T_NAUJA	180	7,23	10,12	34,48	261,52
Pad-3/20/T	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Vanduo su citrina						
Iš viso:			15,71	30,50	85,81	672,96
Iš viso (dienos davinio):			15,71	30,50	85,81	672,96

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77	94,86
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	KMP-30/160/T_NAUJA	160	23,05	21,54	44,55	425,69
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,71
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			29,81	31,74	102,02	768,59
Iš viso (dienos davinio):			29,81	31,74	102,02	768,59

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T_NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso gūdo blynėliai su kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-21/180/T	180	19,75	15,44	58,51	462,29
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,78	25,19	110,86	783,25
Iš viso (dienos davinio):			25,78	25,19	110,86	783,25

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos plovos su daržovėmis (tausojantis)	KRUOP-86/180/T	180	12,31	19,69	57,17	342,66
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,93	27,48	103,12	615,05
Iš viso (dienos davinio):			19,93	27,48	103,12	615,05

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių rūšių su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (taisojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38	92,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kepsnys su kmynais (taisojantis) (keptas su garais)	KMP-39/80/T	80	14,85	20,46	6,32	260,54
Virti griekiai (taisojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-179/80/T	80	1,09	9,76	5,43	108,99
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,96	38,35	75,76	762,80
Iš viso (dienos davinio):			23,96	38,35	75,76	762,80

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rūšių su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (taisojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepta vištienos šlaunelė (keptas su garais) (taisojantis)	KMP-304/80/T_NAUJA	80	23,08	14,25	0,89	229,63
Virti viso grūdo makaronai (taisojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Morkų salotos su česnakų ir majonezu (augalinis)	SAL-71/80/T_NAUJA	80	0,42	5,18	17,89	90,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,69	26,67	88,82	711,24
Iš viso (dienos davinio):			32,69	26,67	88,82	711,24

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių rūšių su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (taisojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77	94,86
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių kotletai (taisojantis) (keptas su garais)	KRUOP-47/180/T_NAUJA	180	10,40	12,79	36,26	351,63
Morkų salotos su česnakų ir majonezu (augalinis)	SAL-71/80/T	80	0,76	4,63	7,46	69,71
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,42	27,54	87,46	703,53
Iš viso (dienos davinio):			16,42	27,54	87,46	703,53

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių rūšių su pomidorais ir paprika (augalinis) (taisojantis)	SR-173/150/T_NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (taisojantis)	KMP-297/80/T_NAUJA	80	14,03	13,91	2,73	197,18
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,89	1,55	23,43
Kuskusų kruopų koše (augalinis) (taisojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,41
Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-140/90/T	90	1,11	4,61	23,07	0,98
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,52	27,79	97,13	612,93
Iš viso (dienos davinio):			25,52	27,79	97,13	612,93

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų rūšių su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (taisojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (taisojantis)	ŽUVP-118/80/T_NAUJA	80	15,85	15,47	12,40	257,06
Grietinės (30%) padažas	PAD-63/20/T	20	0,38	3,84	0,94	40,10
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (taisojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,31
Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv. pomidorai, paprika) (augalinis)	SAL-2/90/T	90	0,80	2,43	3,34	33,18
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,18	27,02	101,38	745,52
Iš viso (dienos davinio):			26,18	27,02	101,38	745,52

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Mokyklos direktorius
Kimas Puidokas

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38	92,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/80/T_NAUJA	80	11,41	16,44	10,59	238,23
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,71
Pekino kopūstų, šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-66/80/T	80	0,73	3,96	2,99	45,41
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,49	28,57	69,50	609,13
Iš viso (dienos davinio):			19,49	28,57	69,50	609,13

Antradienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/180/T	180	17,28	15,44	50,59	410,50
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			24,04	27,42	105,65	765,72
Iš viso (dienos davinio):			24,04	27,42	105,65	765,72

Trečiadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77	94,86
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Balandėliai su kiauliena, grietinės (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/120/T_NAUJA	120	9,14	19,20	44,20	328,42
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,71
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,48	33,43	102,88	707,45
Iš viso (dienos davinio):			18,48	33,43	102,88	707,45

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T_NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-11/180/T	180	11,00	6,55	80,68	364,65
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,96	28,26	124,26	754,23
Iš viso (dienos davinio):			18,96	28,26	124,26	754,23

Penktadienis

Pietūs 10.35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas)	MLT-107/180/T	180	20,09	19,81	61,28	497,50
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,40	26,56	116,57	802,40
Iš viso (dienos davinio):			26,40	26,56	116,57	802,40

Jurgita Jankauskienė
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Šėklos direktorius
Rimas Puidokas