

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO PASLAUGŲ CENTRAS

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 ir vyresniems

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparayčienė



Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras

Dec. 2011





I savaitė
Pirma diena

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis	A.48	200	6,71	9,62	38,49	256,11
Plėšoma sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,14	118,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,39	17,94	39,08	374,11

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

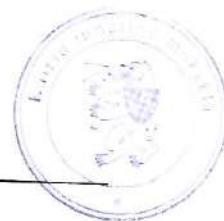
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	250	3,60	10,32	19,64	170,62
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,68	10,98	51,44	320,02

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	26Sr	250	6,45	7,32	21,33	179,00
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	1,10	8,43	8,03	111,75
Iš viso:			7,55	15,75	29,36	290,75

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta vištienos sriuba (T)*	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			17,00	4,94	41,01	283,07



Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Maltos vištienos file kepsnys (T)*	36A	75	16,68	11,21	10,19	206,46
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	70	0,84	3,66	2,61	48,21
Agurkai	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Morkos šiaudeliais	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			19,27	26,89	24,42	421,65

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	200	19,19	14,30	57,29	417,37
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	20	0,34	3,48	1,98	38,42
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			20,53	17,78	63,27	473,79

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Vištiena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	160	25,55	9,28	5,40	204,65
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
Morkos šviežios	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			29,83	20,31	40,16	450,85

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė jogurtinė		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos**		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			12,63	8,11	79,80	434,39

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	-----------	-----------------------------	----------



			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	vertė, kcal
Lietiniai blynai su virta vištiena (T)*	A.52	200	19,56	24,32	28,80	421,10
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			20,52	36,32	30,04	538,30

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprendinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Iš viso:			23,72	35,83	18,56	482,23

*A – augalinis; T - tausojantis



I savaitė
antra diena

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,41	12,50	52,67	365,88

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (AT)*	1-3/25	250	5,00	5,67	40,09	221,03
Grietinė jogurtinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,56	12,13	72,51	429,03

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	250	4,37	28,34	8,61	295,13
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,45	29,00	40,41	444,53

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	26Sr	250	6,45	7,32	21,33	179,00
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	1,10	8,43	8,03	111,75
Iš viso:			7,55	15,75	29,36	290,75

Sriuba 10.00 – 10.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	250	4,31	15,28	13,19	198,79
Traškios duonos lazdelės		35	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,39	15,94	44,99	348,19

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos filė ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	100	31,38	36,68	0,40	463,92
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	70	0,84	3,66	2,61	48,21
Iš viso:			34,48	54,11	19,19	718,79

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

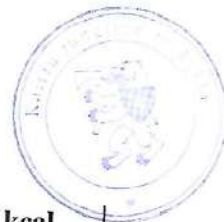
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	170	9,59	6,12	41,99	261,45
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			10,59	6,12	45,99	279,45

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kiauliena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	160	28,93	19,44	6,39	313,25
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	50	0,54	2,53	1,76	30,05
Morkos šviežios	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			32,33	26,71	38,41	509,28

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty	riebal	angliavan	



			mai, g	ai, g	deniai, g	kcal
Konvekciniėje kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	200	23,56	17,86	48,70	410,24
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			24,52	29,86	49,94	527,44

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	200	21,44	7,59	57,34	371,44
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			24,24	7,59	58,64	387,44

*A – augalinis; T - tausojantis



1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		100	8.34	6.84	0,16	95.16
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	60/10	3.68	8.86	30.68	214.80
Bananai	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13.22	16.00	53.94	406.96

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)*	8Sr	250	10.49	7.39	17.82	151.28
Grietinė jogurtinė 10%		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15.33	10.05	50.48	325.08

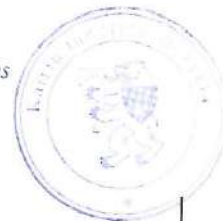
Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T)*	Sr.1	250	12.20	7.95	10.89	136.94
Grietinė jogurtinė 10%		10	0.39	1.00	0.43	12.20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			16.67	9.61	43.12	298.54

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	250	3.85	19.17	15.79	241.35
Grietinė jogurtinė 10%		10	0.39	1.00	0.43	12.20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8.32	20.83	48.02	402.95

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand niai, g	
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (T)*	3A	200	31.60	19.49	29.04	466.60
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,46	2,60	3,37	36,75
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,00	2,00	9,00
Iš viso:			32.56	22.09	34.41	512.35

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand niai, g	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	200	6,79	8,46	18,26	176,74
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	15	2,03	1,38	3,17	30,83
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			17,66	15,17	47,13	402,27

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand niai, g	
Varškės pudingas (T)*	19AP	200	29.78	26.37	41.80	513.88
Trintos braškės	P.5	40	0,40	0,00	6,92	29,68
Keptas obuolys	15-8/160	50	0,20	0,20	6,50	26,50
Iš viso:			30.38	26.57	55.22	570.06

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand niai, g	
Balandėliai su veršiena (T)*	64A	240	19.08	22.15	16.04	325.80
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkos šiaudeliais	S.38	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			26.63	27.73	57.66	562.19

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	---------	-----------------------------	----------



		g	balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	vertė, kcal
Makaronai su feta sūriu (T)*	A.36	250	14.06	20.88	48.07	436.90
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
		Iš viso:	15.02	31.14	71.27	618.00

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	100	26.78	47.06	0,04	541.86
Virti makaronai	8Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
		Iš viso:	30.26	59.98	39.97	824.70

*A – augalinis; T - tausojantis



1 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (T)*	3-3/53	200	4,55	3,03	44,64	227,64
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Tepamas sūrelis „Mildutė“		20	2,28	4,48	1,00	54,00
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Iš viso:			13,78	13,09	92,45	415,84

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (AT)	Sr. 5	250	11,12	12,01	16,38	213,82
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15,20	12,67	48,18	363,22

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	250	2,90	7,74	18,90	145,23
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,11	8,42	51,15	297,03

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,37	7,54	52,74	311,74



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (T)*	9-7/144	150	28,87	3,40	0,16	151,32
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Virtų burokėlių salotos su agurkais su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			36,31	29,00	40,73	562,66

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			16,70	7,94	82,16	443,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Kepti menkės filė kukulaičiai (T)*	9-7/141	180	37,90	12,60	6,71	281,80
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	15,40	97,80
Burokėlių ir kalmarų salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			40,95	30,18	32,19	555,88

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			25,91	16,98	55,54	472,87

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė



Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Orkaitėje kepti varškės ir cukinijų paplotėliai (T)*	7-7/161	160	18,10	15,3 3	10,34	244,79
Grietinė 30%		40	0.96	12,0 0	1.24	117.20
Iš viso:			19.06	27,3 3	11.58	361.99

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,9 9	0,07	356,82
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	15,40	97,80
Burokėlių ir kalmarų salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			24,05	38,5 8	25,55	531,00

*A – augalinis; T - tausojantis



1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	250	11,88	4,44	42,63	264,38
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16-1/3	30/5/20	2,28	4,48	16,36	114,46
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,16	8,92	58,99	393,13

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	250	2.40	5.59	23.56	142.11
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6.48	6.25	57.36	291.51

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių trinta sriuba (T)*	Sr.15	250	3.24	8.25	13.53	126.81
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7.32	8.91	45.23	276.21

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	250	4.29	8.33	19.93	171.69
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8.37	8.99	41.73	321.09



Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Kepta paukštiesienos filė (T)*	22A	120	24,34	12,66	8,20	242,84
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Iš viso:			29.79	21.70	39.13	462.48

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Grietinė jogurtinė 10%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Uogos		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			29.15	25.95	66.90	610.53

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su varške	49A	200	13,15	4,01	50,91	301,32
Sviesto-grietinė lėš padažas	P.14	40	0,66	22,48	0,90	207,77
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			14.42	26.76	61.93	550.96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su kiauliena	48A	200	13,57	8,36	45,56	307,83
Sviesto-grietinė lėš padažas	P.14	40	0,66	22,48	0,90	207,77
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			14.84	31.311	56.58	557.47



Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	210	40.08	26.78	19.48	455.60
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6.05	5.48	33.27	202.89
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			47.66	32.42	58.74	687.79

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	100	31.38	36.68	0,40	231,96
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virti makaronai	8Gar	100	4.62	3.88	25.76	150.98
Burokėlių ir kalmarų salotos su alyvuogių aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			39.00	53.73	37.27	546.67

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VII patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	A.40	200	4.18	12.16	57.98	347.87
Jogurtas „Jums“ 2,5%		50	1.40	1.25	45.50	35.50
Uogos		50	0,50	0,60	6,10	25,50
Iš viso:			6.08	14.01	109.58	408.87

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (T)*	3-3/31	200	5,06	7,12	33,52	208,21
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Uogos		100	1,00	1,00	12,00	63,00
		Iš viso:	12,46	13,32	55,12	383,21

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (T)*	Sr.40	250	2,15	6,42	16,82	127,21
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,23	7,08	38,62	276,61

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sultinys su ryžiais (AT)*	Sr.30	250	6,87	0,92	15,38	73,48
Ryžių trapučiai		30	2,13	0,24	23,46	105,30
		Iš viso:	9,00	1,16	38,84	178,78

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė(T)*	Sr.16	250	3,85	19,17	15,79	241,35
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,93	19,83	37,59	390,75



Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kalakutienu (T)*	3A	200	29,56	21,82	28,85	421,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Iš viso:			31,19	28,56	34,19	507,32

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Šviežių daržovių rinkiny su avokadu	S.31	100	1,03	0,22	4,51	18,45
Iš viso:			17,71	10,80	65,51	377,81

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys (T)*	31A	100	24,62	10,86	0,62	170,84
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,56	156,68
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	13S	100	0,78	8,18	7,88	100,84
Iš viso:			27,96	30,71	36,06	498,29

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	70A	300	25,91	28,98	20,01	443,44
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Braškių tyrė	D.1	50	0,41	0,16	5,58	25,03
Iš viso:			28,08	30,70	27,47	497,27

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/103	300	32,66	20,33	17,06	358,91
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
		Iš viso:	37,50	20,66	34,26	449,61

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su mėsa (T)*	53A	200	16,74	9,97	43,39	323,90
Grietinėš padažas	P.15	40	1,42	9,42	3,46	103,64
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
		Iš viso:	21,16	22,39	51,85	481,54

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	250	10,62	9,01	40,89	297,45
Uogos šviežios		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,67	14,79	51,95	393,53

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (T)*	1-3/34	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Iš viso:			12,19	5,45	62,41	340,78

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)*	25Sr	250	5,76	7,53	17,45	157,45
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	40/6	2,77	5,40	21,25	144,24
Iš viso:			8,53	12,93	38,70	301,69

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su morkomis (AT)*	Sr.7	250	3,63	4,56	29,89	164,55
Traškios duonos lazdelės		35	4,83	7,11	22,28	147,39
Iš viso:			8,46	11,67	52,17	311,94



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvecinėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	1,34	10,22	59,72
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	10	0,06	9,96	0,13	88,78
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,08	5,06	3,52	61,00
Iš viso:			24,32	47,35	13,94	566,32

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (AT)*	A.66	250	22,88	17,40	49,34	419,25
Pomidorų padažas		20	0,26	0,04	0,90	4,80
Morkos šiaudeliais	S.38	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			24,14	17,64	58,94	455,05

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	200	9,25	6,54	67,03	358,42
Sviesto-grietinėš padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,68	155,83
Iš viso:			9,75	23,41	67,71	514,25

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su kiauliena (T)*	56A	200	14,29	11,31	52,98	399,71
Sviesto-grietinėš padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,68	155,83
Iš viso:			14,79	27,08	53,66	555,54



Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos kukuliai su padažu (T)*	A.42	100	17,80	16,09	17,08	272,83
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Karštos daržovės	Gar.31	100	1,83	3,12	7,15	66,04
Iš viso:			21,69	19,31	43,07	422,31

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Koldūnai su kiauliena (T)*	A.33	200	20,89	3,53	43,89	319,50
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			22,01	12,93	57,82	460,40

A – augalinis; T - tausojantis

2 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai)(T)*	103A	250	11,88	4,44	42,63	264,38
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos šviežios		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Pienas 2,5%		100	1,90	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			15,22	12,07	59,67	399,58

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,99	6,09	55,59	301,80

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (AT)*	1-3/20	250	5,15	4,16	20,17	118,81
Kukurūzų trapučiai		21	1,93	1,16	13,80	76,44
Iš viso:			7,08	5,32	33,97	195,25

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	250	5,22	10,50	35,70	253,25
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,30	11,16	67,50	402,65


Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Vištienos kotletas su kukurūzais (T)*	A.2	100	29,21	9,94	9,49	243,34
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,39	15,40	97,80
Burokėlių salotos su cukinija su aliejumi	S.9	100	1,10	12,11	11,80	153,46
Iš viso:			32,01	25,44	36,69	494,60

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	240	8,15	10,16	23,12	212,08
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			15,13	18,99	51,36	421,88

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Grietinėleje troškinta vištiena (T)*	10-5/100	200	45,00	22,85	12,62	428,00
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			53,18	31,94	49,78	673,65

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Grietinės padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			25,14	22,68	57,56	531,30

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	---------	-----------------------------	----------



		g	baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	vertė, kcal
Paukštiesos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/108	200	29,26	8,40	8,31	212,66
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	100	2,52	4,36	28,80	166,76
Šviežių agurkų salotos su avokadais su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
Iš viso:			35,73	29,01	39,83	543,46

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Viso grūdo miltų makaronai su padažu (T)*	A.61	300	27.11	39.74	101.62	839.91
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	70	0,72	0,42	2,20	11,41
Iš viso:			27.83	40.16	103.82	851.32

* A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (T)*	6-3/61	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Kietasis sūris 40%		40	13,20	10,40	0,00	144,80
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		Iš viso:	28,01	22,36	54,52	528,47

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	250	2,90	7,74	18,90	145,23
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,11	8,42	51,15	297,03

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pastarnokų sriuba (AT)*	Sr.17	250	6,04	8,78	16,00	147,24
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	10,14	9,44	47,80	296,64

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	13,37	7,54	52,74	311,74

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) (T)*	9-7/145	70	15,85	11,08	0,33	160,76
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,48	3,27	3,12	40,56
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			23,52	29,50	42,55	514,18

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių ir daržovių maltinukai (AT)*	3-8/160	200	8,13	7,69	49,29	289,00
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			9,32	17,89	54,44	408,90

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė (T)*	10-5/100	200	45,00	22,85	12,62	428,00
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	100	4,00	3,50	22,38	131,84
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			50,13	36,02	40,84	669,82

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)*	7-8/170	200	24,08	20,14	42,09	382,56
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
Iš viso:			26,30	24,44	58,31	488,36

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti lašišos file kukuliai (T)*	9-3/60	70	13,97	9,49	4,57	157,83
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	100	2,52	4,36	28,80	166,76
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	100	1,50	3,25	5,45	48,79
Iš viso:			18,45	18,15	41,13	392,03

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais(AT)*	6-5/100	250	15,04	12,66	65,11	439,26
Pomidorų užpilas	P.13	50	0,78	1,07	3,85	31,52
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	100	1,50	3,25	5,45	48,79
Iš viso:			17,32	16,98	74,41	519,57

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	250	14,56	22,91	10,98	284,52
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			23,24	26,33	51,34	512,12

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (T)*	Sr.5	250	11,12	12,01	16,38	213,82
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15,20	12,67	48,18	269,34

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba (T)*	Sr.14	250	6,12	21,07	14,99	270,16
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,20	21,73	46,79	419,56

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	250	3,24	8,25	13,53	126,81
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,32	8,91	47,33	276,21

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos filė (T)*	22A	100	22,47	10,42	6,82	209,33
Kukurūzų kruopų košė	Gar.10	100	2,88	3,66	28,12	159,00
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
Pomidorai	44S	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Iš viso:			27,21	26,37	44,93	514,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	200	24,36	20,47	46,72	448,08
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,34	1,88	28,80
Trintos uogos	P.5	60	0,72	0,36	7,68	22,80
Iš viso:			26,84	22,17	56,28	499,68

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos vėrinukai (T)*	34A	160	32,30	13,88	13,41	300,07
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorų padažas		10	0,13	0,01	0,46	2,40
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			36,00	19,14	44,61	475,25

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos košė su obuoliais ir razinomis (AT)*	3-3/48	200	9,35	8,11	49,08	310,31
Kepti vaisiai	15-8/161	100	1,04	2,93	2,20	104,44
Iš viso:			10,39	11,04	51,28	414,75

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	120	20,65	12,15	4,58	231,52
Virtos bulvės	IGar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais vaisiais	S.11	100	1,57	9,89	20,33	156,65
Iš viso:			24,74	23,19	46,06	490,26

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgai su grikių kruopomis (T)*	A.60	220	6,76	8,40	49,59	279,88
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,34	117,20
Iš viso:			7,72	20,40	50,93	397,08

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
 pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	130	19,75	28,84	23,63	436,35
Kakava su pienu	4G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
Iš viso:			23,99	32,09	45,84	565,17

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	250	3,46	10,40	27,80	208,65
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,54	11,06	59,60	358,05

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (AT)*	Sr.18	250	9,39	6,03	19,53	138,70
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,47	6,69	51,33	288,10

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (AT)*	Sr.40	250	2,15	6,42	16,82	127,21
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,23	7,08	48,02	276,61



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgu (T)*	10-3/60	220	33,78	5,03	23,19	270,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Agurkų ir krapų salotos	S.5	100	1,36	0,78	2,10	20,56
Iš viso:			41,20	11,29	58,57	493,58

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

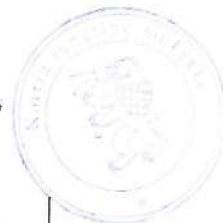
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (AT)*	5-8/163	200	7,95	1,50	49,87	233,56
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Pomidorai	44S	200	2,00	0,40	8,20	34,00
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,52	20,22	83,74
Iš viso:			11,67	7,62	81,25	408,92

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (T)*	83A	200	32,79	17,83	39,74	448,23
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Šviežios uogos		100	1,20	0,60	12,80	38,00
Iš viso:			35,51	22,43	54,26	535,03

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos paukštienos kepsnys	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26



(T)*						
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Bulvių košė	3Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
		Iš viso:	24,48	39,10	25,50	556,47

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	120	20,65	12,15	4,58	231,52
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	100	5,20	7,38	23,04	111,82
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
		Iš viso:	27,04	29,73	32,77	463,24

*A – augalinis; T - ausojantis



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos		120	1,20	1,20	14,40	75,60
Sviestas 82 %		10	0,07	8,26	0,08	74,40
		Iš viso:	9,77	16,66	47,18	387,96

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	150	2,74	4,36	9,80	86,30
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,82	5,02	41,60	235,70

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	150	1,92	14,23	4,00	145,68
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,00	14,89	35,80	295,08

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (T)*	27Sr	150	4,34	6,19	13,76	130,62
Viso grūdo duona su sviestu 82%		30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		Iš viso:	6,42	10,64	29,70	242,52

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su morkomis (T)*	12-5/102	180	26,37	19,06	8,19	310,30
Keptos bulvytės	Gar.13	50	2,30	0,01	16,52	75,31
Daržovių salotos (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) su aliejumi	2-1/3	100	10,58	2,75	4,10	37,35
Iš viso:			39,25	21,82	28,81	422,96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukuliai su spelta miltais ir ciberžole (AT)*	4-3/63	200	4,05	0,22	61,94	265,58
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės, bananai)	15-8/160	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			5,59	8,35	85,10	427,64

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	200	10,87	5,38	66,56	351,97
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
Iš viso:			12,35	7,68	81,92	433,37

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161	150	10,87	8,42	39,05	264,21
Vaisių tyrė		100	0,70	0,00	18,00	75,00
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Žaliasis kokteilis (augalinis)(bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,55	20,21	83,73
Iš viso:			13,17	9,97	77,69	435,14

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
-----------------------	---------	------------	-----------------------------	--	--	----------



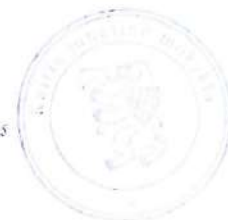
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	vertė, kcal
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	160	20,57	25,05	13,02	382,29
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			23,32	30,44	27,26	491,93

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			15,89	25,26	14,84	347,40

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė



3 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (T)*	3-3/53	250	5,78	11,05	56,26	351,48
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	12,58	16,05	66,06	463,48

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	250	7,16	9,08	17,20	175,19
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,24	9,74	49,00	324,59

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	250	4,29	8,33	19,93	171,69
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	8,37	8,99	51,73	321,09

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (AT)*	1-3/34	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,41	3,45	61,55	316,38

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	200	23,10	31,32	36,35	515,98
Grietinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Kepti obuoliai	15-8/160	70	0,28	0,28	9,10	37,10
		Iš viso:	24,90	35,60	47,17	649,05

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, kmynais (AT)*	A.19	150	9,11	10,23	72,77	401,03
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
		Iš viso:	10,41	13,29	75,33	443,93

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su moliūgais	46A-1	200	5,12	14,74	36,27	295,24
Sviesto-grietinė lės padažas	P.14	40	0,66	22,48	0,90	207,77
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
		Iš viso:	6,18	37,62	50,17	556,01

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (T)*	31A	100	24,62	10,86	0,62	170,84
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
		Iš viso:	28,18	25,53	32,27	445,42

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	----------



			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	vertė, kcal
Kalakutienos file kotletukai (T)*	10-7/140	140	34,45	5,98	2,34	151,42
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,60	2,16	15,46	92,98
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			39,05	18,13	21,08	362,30

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktore
Lina Niparavėtienė



3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (T)*	96A	200	6,35	5,65	34,70	211,65
Bananai		50	0,60	0,15	11,55	48,50
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,75	10,80	56,05	428,20

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Trinta moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	250	4.31	15.28	13.19	198.79
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8.39	15.94	44.99	348.19

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	250	2.90	7.74	18.90	145.23
Pomidorų padažas		10	0.13	0.02	0.45	2.40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7.11	8.42	51.15	297.03

Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) su žolelėmis (T)*	9-7/145	70	15.85	11.08	0.33	160.76
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	7	0,04	6,97	0,09	62,15
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,08	4,56	8,12	77,06
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Iš viso:			22.63	23.01	27.17	390.27

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Agurkai rauginti	45S	150	4,20	0,00	1,95	28,50
Iš viso:			18,34	7,42	70,06	405,83

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kotletukai su varške (T)*	A.26	100	21,83	11,88	7,39	222,89
Kedrinių pinijų padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Troškintos daržovės	11Gar	120	3,66	4,51	6,70	81,80
Pomidorai vynuoginiai	44S	200	2,00	0,00	8,00	36,00
Iš viso:			28,76	34,46	23,32	512,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Ekologiškas jogurtas su vanile		50	1,75	1,60	7,20	50,50
Uogos		150	1,80	0,90	19,20	57,00
Iš viso:			30,74	15,85	79,86	549,83

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			17,38	38,63	29,32	531,56

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	160	7.91	14.17	52.50	360.19
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1.76	1.56	1.88	28.80
Uogos		50	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16.47	20.73	68.58	518.59

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (T)*	1-3/25	250	3.00	3.39	24.06	132.72
Grietinė jogurtinė 10%		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			6.48	5.83	46.12	256.72

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (T)*	15Sr	250	6.05	5.55	23.68	155.87
Grietinė jogurtinė 10%		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			9.55	7.99	45.74	279.87

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	250	3.24	8.25	13.53	126.81
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			5.96	8.69	34.73	226.41



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta smulkinta jautiena (T)	7A	160	32.37	27.53	8.56	406.02
Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3.56	2.12	15.26	92.12
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Viso:			37.56	36.39	29.16	584.39

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

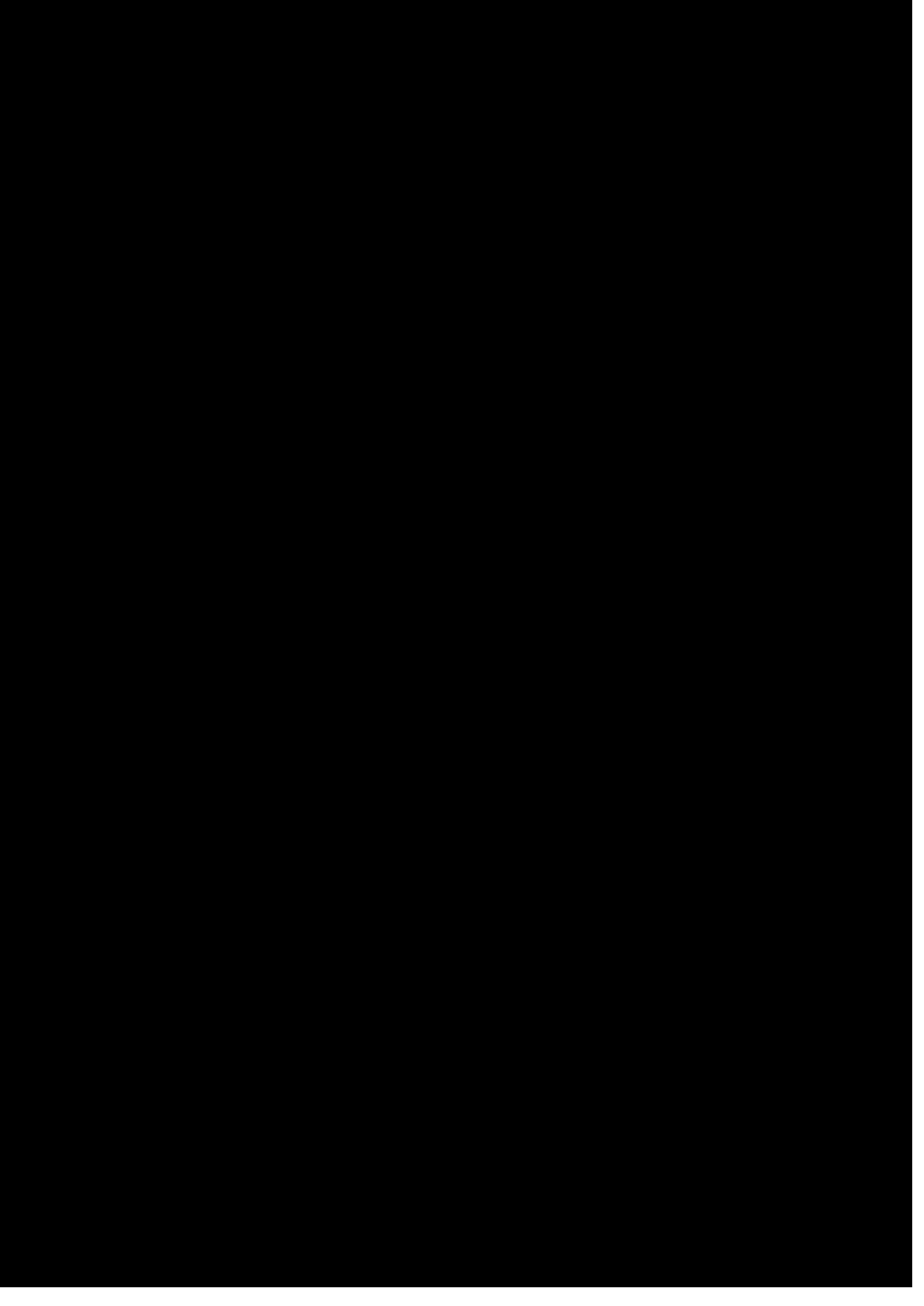
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (T)*	79A	200	24.21	11.37	54.13	408.10
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės)	15-8/161	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			25.97	23.30	75.26	600.44

Pietūs 12.00 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	150	14,40	10,74	42,96	313,00
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	40	0,68	6,96	3,96	76,84
Pomidorai vynuoginiai	44S	150	1,50	0,00	6,00	27,00
Viso:			16,58	17,70	52,92	416,84

Pietūs 12.00 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)	A.64	100	21.00	30.98	0,04	356.82
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/37	100	3.86	3.06	24.50	139.12
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	0,50	0,00	2,00	9,00
Viso:			25.83	38.73	28.42	554.65



Šiaulių r. Kairių jungtinės prokyklos
direktorė
Lina Niparavičiūtė



Pietūs 12.00 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	200	21,44	7,59	57,34	371,44
Burokėlių ir kalirapių salotos su aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
		Viso:	22.79	11.78	67.42	447.85

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)*	3-3/45	200	8,36	10,56	53,54	327,62
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Iš viso:			14,76	15,76	63,14	439,62

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

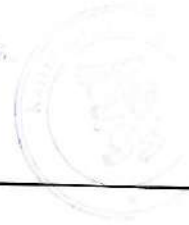
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (T)*	Sr.40	250	2,15	6,42	16,82	127,21
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,23	7,08	48,62	276,61

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	250	5,22	10,50	35,70	253,25
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,30	11,16	67,50	402,65

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	250	3,60	10,32	19,64	170,62
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,68	10,98	51,44	320,02



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais (T)*	5A	200	30,00	25,56	10,39	381,11
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Daržovių salotos (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) su aliejumi	2-1/3	150	1,59	4,13	6,15	57,35
Iš viso:			33,65	29,79	35,38	521,90

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			19,72	10,94	80,90	452,06

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos kepsnys įdarytas kiaušiniu (T)*	20A	120	28,01	22,49	9,38	347,87
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	100	4,24	4,52	23,70	147,62
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Iš viso:			33,31	39,75	37,18	633,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti varškėčiai (T)*	83A	200	32,79	17,83	39,74	448,23
Grietinė jogurtinė 10%		30	1,14	3,00	1,29	36,60
Trintos uogos	P.5	40	0,24	0,12	8,56	33,68



Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
		Iš viso:	34,57	21,35	62,59	571,51

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	100	26,69	46,54	0,07	536,62
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	100	4,24	4,52	23,70	147,62
Šviežių daržovių ir vaisių rinkinys	S.30	100	1,06	0,30	9,58	41,60
		Iš viso:	32,64	60,34	34,38	813,19

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	160	20,57	25,05	13,02	382,29
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	100	4,24	4,52	23,70	147,62
Šviežių daržovių ir vaisių rinkinys	S.30	100	1,06	0,30	9,58	41,60
		Iš viso:	25,87	29,87	46,30	571,51

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
 antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	160	7.91	14.17	52.50	360.19
Jogurtas natūralus 3,5%		30	1.32	1.18	1.42	21.60
Uogos		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6.40	5.00	9.80	112.00
		Iš viso:	15.63	20.35	68.12	511.39

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (T)*	25Sr	250	5.36	7.55	17.69	157.75
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		Iš viso:	7.44	12.01	33.63	269.65

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Tiršta vištienos sriuba (T)*	Sr.9	250	21.10	7.03	13.71	215.97
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	25.18	7.69	45.51	365.37

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Sriuba su mėsos kukuliukais (T)*	Sr.1	250	12.20	7.95	10.89	136.94
Grietinė jogurtinė 10%		10	0.38	1.00	0.43	12.20
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	16.66	9.61	43.12	298.54



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepta paukštienos filė (T)*	22A	100	24,49	8,98	6,82	204,53
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	80	6,33	1,50	25,13	81,97
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,21	4,67	9,37	80,28
Iš viso:			35,04	22,32	45,43	445,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti grikių ir daržovių (morkos, salierai, porai) maltinukai (AT)*	3-8/160	250	10,17	9,62	61,62	361,27
Pomidorų padažas		50	0,65	0,10	2,25	12,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			11,73	14,92	70,61	446,76

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Maltos paukštienos kepsnys (T)	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26
Alyvuogių aliejus		10	0,00	9,98	0,01	88,30
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,86	83,44
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,00	2,00	9,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,46	2,60	3,37	36,75
Iš viso:			23,89	37,06	31,45	546,75

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	



Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10.85	5.51	66.74	358.99
Grietinėlės padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Kepti obuoliai	15-8/160	200	0,80	0,80	26.00	106,00
Iš viso:			12.38	15.21	69.42	452.18

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	200	23.56	17.86	48.70	410.24
Jogurtas „Jums“ 2,5%		50	1.40	1.25	46.00	35.50
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			25.36	19.51	107.70	498.74

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	100	33.53	37.41	0.46	474.82
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	80	6,33	1,50	25,13	81,97
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Šviežių daržovių ir vaisių rinkinys	S.30	100	1,06	0,30	9,58	41,60
Iš viso:			41.38	40.26	37.48	617.04

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Įvairių kruopų košė košė (miežiai, kviečiai, rugiai)(T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Uogos		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,40	9,15	59,15	386,00

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (AT)*	1-3/34	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			12,19	5,45	62,41	340,78

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba (T)*	Sr.14	250	6,12	21,07	14,99	270,16
Traškios duonos lazdelės		35	4,83	7,11	22,28	147,39
Iš viso:			10,95	28,18	37,27	417,55

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (AT)*	1-3/40	250	3,46	10,40	27,80	208,65
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,54	11,06	59,60	358,05

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kiaulienos kepsnys įdarytas kiaušiniu (T)	20A	90	21,01	16,88	7,04	260,91
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	100	3,72	4,02	24,34	149,72
Cukinių, agurkų, morkų salotos su aliejumi	2-1/16	50	0,53	1,09	3,35	22,20
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	100	4,97	8,49	12,18	135,54
Iš viso:			30,23	37,47	46,91	638,30

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtų bulvių kukuliai su varške	54A	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Sviesto-grietinės padažas	5P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kepti vaisiai	15-8/161	100	1,04	2,94	20,16	103,96
Iš viso:			13,74	30,08	69,05	588,36

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti jautienos kukuliai (T)*	12-7/140	120	24,98	12,84	2,10	44,87
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	150	1,37	7,80	10,11	110,24
Iš viso:			30,06	31,64	36,54	374,76

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškinys (AT)*	5-5/107	200	11,29	7,22	46,62	265,10
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	130	6,46	11,04	15,83	175,81
Iš viso:			17,75	18,26	62,45	440,91



Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	140	9,06	8,16	20,57	209,77
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,00	0,52	3,12	15,68
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	50	2,89	5,49	6,90	83,52
Iš viso:			12,95	14,17	30,59	308,97

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Koldūnai su kiauliena (T)*	A.33	200	20,89	3,53	43,89	319,50
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			21,85	15,53	45,13	436,70

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VII patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Užkepti koldūnai su kiauliena (T)*	A.34	250	26,14	53,00	25,28	682,62
Iš viso:			26,14	53,00	25,28	682,62

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Uogos		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,47	10,45	58,77	393,37

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta paprikų, morkų ir obuolių sriuba (T)*	1-3/37	250	1,95	10,83	13,27	143,53
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,03	11,49	45,07	292,93

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir leščių sriuba (T)*	1-3/36	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,37	7,54	52,74	311,74

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T)	Sr.1	250	12,20	7,95	10,89	136,94
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			16,28	8,61	42,69	286,34

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (T)*	9-7/144	110	21,18	2,50	0,14	111,06
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	4,99	0,00	49,95
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	80	1,74	1,09	8,18	47,76
Šparaginės pupelės virtos	Gar.13	100	2,36	10,10	7,74	122,10
Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais ir švž. agurkais*	2-3/61	110	2,18	7,85	9,86	109,93
Iš viso:			27,46	26,53	25,92	440,80

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Raudonųjų lešių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	240	8,15	10,16	23,12	212,08
Pomidorai	44S	150	1,50	0,30	6,30	25,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,73	11,12	61,22	386,98

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	180	36,79	11,57	8,91	276,73
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			40,24	34,43	30,06	582,35

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir špinatų įdaru	7-8/163	165	15,16	12,06	38,28	218,45
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			16,72	24,66	59,02	415,15

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty	riebalai	angliavan	



			mai, g	, g	deniai, g	
Lietiniai blynai su virtos vištienos įdaru	A.52	200	19,57	23,33	28,81	412,26
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			21.13	35.93	49.55	608.96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	100	31,38	36,68	0,40	463,92
Grietinė ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			35.62	45.92	26.26	664.01

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Sorų kruopų apkepas su obuoliais ir cinamonu (T)*	3-8/165	210	15,07	10,00	65,74	406,31
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,32	1,18	1,42	21,60
Uogos		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			23,19	16,18	82,46	561,91

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

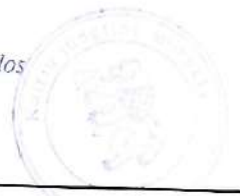
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	250	2,40	5,59	23,56	142,11
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,48	6,25	55,36	291,51

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Saliero šaknies ir bulvių sriuba (AT)*	Sr.40	250	2,15	6,42	16,82	127,21
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,23	7,08	48,62	276,61

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (AT)*	Sr.11	250	4,29	8,33	19,93	171,69
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,37	8,99	51,73	321,09



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)	10-3/60	220	33,78	5,03	23,19	270,12
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,60	24,82	110,56
Troškintos daržovės	4-5/101	50	0,99	2,13	4,32	35,36
Kaliaropių salotos su saulėgražomis	S.44	60	1,42	3,09	2,79	39,98
Pomidorai	44S	120	1,20	0,24	4,92	20,40
Iš viso:			40,63	11,09	60,04	476,42

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija, česnakas) (AT)*	A.66	200	18,30	13,92	39,47	335,40
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Agurkai*		150	1,20	0,30	3,45	16,50
Iš viso:			19,97	18,91	44,80	401,61

Pietūs 12.30 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos vėrinukai (T)*	34A	160	32,30	13,88	13,41	300,07
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Svogūnų laiškai smulkinti	S.40	10	0,30	0,00	0,40	2,80
Agurkai	43S	200	1,60	0,40	4,60	22,00
Iš viso:			40,39	19,78	52,12	530,15

Pietūs 12.30 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Grietinėlės padažas	P.15	40	1,41	9,40	3,40	103,33
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			29,00	23,15	69,86	598,66

Pietūs 12.30 – 13.30 val V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė vertė,
-----------------------	---------	-----------	-----------------------------	-----------------



			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	kcal
Balandėliai su kalakutienu (T)*	64A	240	19,08	18,95	16,12	297,80
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Agurkai marinuoti	45S	100	1,40	0,00	0,65	8,00
		Iš viso:	22,54	19,05	35,61	389,24

*A – augalinis; T - tausojantis